1982 10

10059846
TF Könyvtár

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1 1982

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXV, NR. 1
IANUARIE, 1982

CUPRINS

* * * : Sărbătorirea tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretar general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România 1

* * * : Perfecționarea conținutului, a probelor și normelor complexului polisportiv „Sport și sănătate", a eficienței acestora privind creșterea gradului de pregătire fizică a populației . 3

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

C. RĂDUȚ : Cercetări demografice longitudinale asupra loturilor olimpice și naționale ale României 9

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

V. GHENADI : Algoritmizarea predării jocului de volei în lecțiile de educație fizică la clasele V—VIII (I) 20

V. FĂRCAȘ : Creșterea valorii formative a activităților de educație fizică și sport în rîndurile elevilor 29

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

C. POPESCU, I. CHIRA : Pentru o selecție eficientă și o instruire rapidă și intensivă a tinerilor handbaliști (III) . . . 34

I. MATEI, C. ARGHIROPOL : Aspecte ale corelației celor două componente ale biatlonului — alergarea pe schiuri și tragerea cu arma 43

MEDICINĂ SPORTIVĂ

N. EREMIA : Unele aspecte psihopatologice și contribuții la recuperarea neuropsihică la trăgători de performanță . . . 50

OPINII — CONSULTAȚII

MARIA ȘERBAN : Relaxarea psihofizică — metodă de inițiere și perfecționare (I) 55

ELENA DOBINCĂ : Gimnaștii juniori au încheiat cu succes sezonul competițional 1981 cîștigînd cea de a IV-a ediție a Balcaniadei 60

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BRATU : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional . . 62

FILE DE ISTORIE

V. STOIAN : Sportul peste milenii (I). Puterea taurului învins . 67

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 91 13. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001 Telex 011226 — București

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Un fierbinte omagiu conducătorului iubit al partidului şi statului

SĂRBĂTORIREA TOVARĂŞULUI NICOLAE CEAUŞESCU, SECRETAR GENERAL AL PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN, PREŞEDINTELE REPUBLICII SOCIALISTE ROMÂNIA

La 26 ianuarie, milioanele de comunişti din ţara noastră, toţi oamenii muncii au omagiat cu sentimente de dragoste şi profundă recunoştinţă pe tovarăşul **NICOLAE CEAUŞESCU**, secretar general al Partidului Comunist Român, preşedintele Republicii, revoluţionarul comunist a cărui viaţă reprezintă o pildă strălucită de dăruire, de angajare devotată în slujba idealurilor poporului, a cauzei socialismului. Abnegaţia şi devotamentul neprecupeţit pentru cauza socialismului, energia clocotitoare, gîndirea clarvăzătoare — trăsături care l-au caracterizat de la începuturile activităţii sale revoluţionare, vasta experienţă acumulată în lupta revoluţionară, remarcabilele sale însuşiri au cunoscut deplina afirmare în perioada de cînd, spre binele poporului nostru, a fost investit cu cele mai înalte răspunderi în conducerea partidului şi statului, răstimpul ce a trecut de atunci confirmînd cu strălucire justeţea acestei istorice opţiuni. Căci aceşti 17 ani sînt cei mai rodnici, mai denşi în împliniri din întreaga noastră istorie, anii în care dezvoltarea economico-socială a cunoscut un dinamism fără precedent, în care au fost obţinute remarcabile realizări în toate domeniile ; anii în care o vie activitate internaţională, slujind cu exemplară consecvenţă ţelurile libertăţii, independenţei, păcii şi înţelegerii între popoare, a ridicat la cote fără precedent prestigiul internaţional al României. În conştiinţa poporului român toate aceste măreţe înfăptuiri sînt strîns legate de numele tovarăşului Nicolae Ceauşescu, de clocotitoarea şi multilaterala sa activitate desfăşurată în fruntea partidului şi statului. Este o realitate ilustrată de însuşi numele pe care poporul l-a conferit acestor rodnici ani de istorie nouă — „Epoca Ceauşescu".

În cadrul unei ceremonii care a avut loc la sediul Comitetului Central al Partidului, membrii Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R. au sărbătorit pe tovarăşul Nicolae Ceauşescu, secretar general al Partidului Comunist Român, preşedintele Republicii Socialiste România, cu prilejul aniversării zilei de naştere. Tovarăşul Constantin Dăscălescu a dat citire scrisorii adresate, cu această ocazie, tovarăşului Nicolae Ceauşescu de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., în care se spune între altele : *„Ne este tuturor deosebit de plăcut ca în această zi aniversară — ce s-a înscris în istoria noastră naţională ca un înălţător moment sărbătoresc — să aducem un fierbinte omagiu proeminentei dumneavoastră personalităţi de conducător comunist, de revoluţionar şi patriot înflăcărat, militant de frunte al mişcării comuniste şi muncitoreşti, neobosit luptător pentru triumful idealurilor nobile de independenţă şi libertate, de progres social, colaborare şi pace în lume.*

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1982, pag. 1

Împreună cu întreaga noastră națiune, dorim să vă exprimăm, cu acest prilej, profundul nostru devotament, să dăm glas simțămintelor de recunoștință deosebită ale comuniștilor, ale tuturor oamenilor muncii, fără deosebire de naționalitate, pentru tot ceea ce ați făcut și faceți spre gloria și prosperitatea patriei noastre socialiste, spre înălțarea României, în deplină independență și suveranitate, pe culmi tot mai înalte de civilizație și progres. Este unanim recunoscută și apreciată contribuția dumneavoastră, de o inestimabilă valoare teoretică și practică, la elaborarea și realizarea cu succes a măreților obiective ale edificării noii orînduiri, la fundamentarea și promovarea celor mai viabile căi și soluții în vederea propășirii patriei, a înaintării sale ferme și sigure pe calea socialismului, a progresului și bunăstării".

Mulțumind călduros pentru sentimentele ce i-au fost exprimate, pentru felicitările și urările transmise, tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretar general al partidului, președintele Republicii, a rostit cu acest prilej o amplă cuvîntare, din care spicuim :

„Aș dori să vă mulțumesc din toată inima pentru felicitările și urările voastre, pentru aprecierile pe care le-ați făcut la adresa activității mele, în scrisoarea Comitetului Politic Executiv. Consider aceasta o apreciere a activității partidului nostru, a Comitetului său Central, o apreciere a felului în care partidul nostru comunist — forța politică conducătoare a societății socialiste românești — își îndeplinește rolul său în organizarea și conducerea întregului popor în măreața luptă și muncă de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate în România. Într-adevăr, sub conducerea partidului, poporul român a obținut succese măreți, de importanță istorică, parcurgînd, într-o perioadă scurtă, mai multe etape de dezvoltare economico-socială. Faptul că în deceniul anilor '70 industria românească s-a dezvoltat de peste trei ori, iar agricultura de 1,6 ori, că nivelul de trai a crescut de aproape două ori, că, în general, patria noastră a devenit mai puternică, mai bogată demonstrează forța creatoare a clasei muncitoare, a țărănimii, a intelectualității, a tuturor oamenilor muncii, fără deosebire de naționalitate, a întregului nostru popor, care, stăpîn pe destinele sale, își făurește în mod liber propriul său viitor. Avem, într-adevăr, tot dreptul să privim cu satisfacție și chiar cu mîndrie la ceea ce am realizat, deși, fiind comuniști, nu trebuie să alunecăm pe panta automulțumirii, ci să ținem permanent seama că, pentru realizarea Programului partidului, mai avem încă un drum lung de străbătut".

După ce s-a referit la sarcinile principale ale celui de al doilea an al noului cincinal 1981—1985 — dezvoltarea bazei materiale, a energeticii, a materiilor prime, dezvoltarea agriculturii, a științei, culturii și învățămîntului — secretarul general al partidului a arătat în continuare :

„Este necesar, tovarăși, să dăm o atenție mai mare muncii de educare politico-ideologică, de ridicare continuă a conștiinței revoluționare muncitorești, socialiste, a maselor, a poporului. Complexitatea dezvoltării socialiste a țării, precum și dezvoltarea mondială ridică multe întrebări și probleme. Pentru a le înțelege, oamenii trebuie să aibă o cultură politică, o cultură generală înaintată, să înțeleagă bine evenimentele, să știe care este direcția dezvoltării sociale și să înțeleagă că

(Continuare în pag. 42)

PERFECŢIONAREA CONŢINUTULUI, A PROBELOR ŞI NORMELOR COMPLEXULUI POLISPORTIV „SPORT ŞI SĂNĂTATE", A EFICIENŢEI ACESTORA PRIVIND CREŞTEREA GRADULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ A POPULAŢIEI

1. ACTUALITATEA PROBLEMEI

Complexul polisportiv „Sport şi sănătate" ce face parte integrantă din cadrul competiţiei sportive naţionale „Daciada" constituie un important mijloc de apreciere a gradului de pregătire fizică a populaţiei şi de cuprindere a maselor în practicarea organizată a exerciţiilor fizice şi sportului, în vederea dezvoltării fizice armonioase, a menţinerii sănătăţii, a creşterii capacităţii de muncă şi a petrecerii timpului liber în mod plăcut şi util, potrivit cu vîrsta, particularităţile de sex, posibilităţile fizice şi dorinţele participanţilor.

De la înfiinţarea sa în anul 1975 şi pînă astăzi s-au produs diverse mutaţii în viaţa socială, economică, culturală şi sportivă din ţara noastră. Programul de dezvoltare a activităţii de dezvoltare fizică şi sport a cunoscut îmbunătăţiri calitative şi periodice ce s-au scurs din 1975 şi pînă astăzi. De asemenea complexul „Sport şi sănătate" a fost integrat în cadrul competiţiei sportive naţionale „Daciada", ceea ce impune îmbunătăţirea calitativă a acestuia.

Trecerea la noua calitate în domeniul educaţiei fizice şi sportului de masă este legată şi de acest complex, căci probele şi normele ce le conţine, ca şi numărul acelora ce le realizează ne arată gradul de pregătire fizică a populaţiei într-o anumită etapă.

Acest lucru impune deci perfecţionarea continuă a complexului şi în pas cu dezvoltarea educaţiei fizice şi sportului în ţara noastră.

2. OBIECTIVELE URMĂRITE

Pentru un studiu mai aprofundat al acestui complex sportiv „Sport şi sănătate" s-a trecut la testarea unui număr de 20.657 din toate categoriile de elevi, studenţi, tineri şi oameni ai muncii din întreprinderi, instituţii, cooperaţie, de la oraşe şi sate, de la vîrsta de 6 — peste 30 ani, prevăzute în regulament.

S-a urmărit :

a) investigarea şi cunoaşterea nivelului de pregătire fizică a elevilor, studenţilor, oamenilor muncii din întreprinderi, instituţii, din cooperaţia meşteşugărească şi din mediul rural ;

b) analiza rezultatelor obţinute la fiecare probă pentru a vedea disponibilităţile tinerilor şi oamenilor muncii în realizarea baremurilor complexului ;

c) găsirea unor criterii obiective de eficienţă a complexului ;

d) adaptarea conţinutului probelor la nivelul real de pregătire sportivă a categoriilor de tineri şi oameni ai muncii cuprinse în regulament ;

e) elaborarea unor probe şi norme de control îmbunătăţite pentru aprecierea nivelului de pregătire fizică a populaţiei ;

f) găsirea unor mijloace de cointeresare a populaţiei în a da probele acestui complex.

Rezolvarea acestor obiective ar asigura premise concrete pentru optimizarea complexului polisportiv „Sport şi sănătate" şi de orientare a acestuia în conformitate cu tendinţele generale ale aducaţiei fizice şi sportului de masă.

3. MODUL DE ORGANIZARE A CERCETĂRII ȘI A METODELOR DE LUCRU

Cercetarea a fost organizată de Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport — Secția Sport de masă și economică cu sprijinul Secției de Educație fizică și sport din cadrul Institutului de învățămînt superior Oradea, cu participarea Consiliilor județene de educație fizică și sport : Arad, Bihor, Bistrița-Năsăud, Cluj, Maramureș, Satu Mare, Sălaj.

S-au stabilit eșantioanele de populație pentru fiecare județ, metodologia de completarea tabelelor, aceasta în ședința ținută la Oradea cu toți secretarii C.J.E.F.S. implicate în cercetare.

Pentru lămuriri suplimentare, responsabilul cercetării prof. univ. Aurel Encuțescu, s-a deplasat în județele Bistrița-Năsăud, Maramureș, Satu Mare, Cluj,

S-a cerut profesorilor de educație fizică și sport, activiștilor și instructorilor să facă înregistrările cu maximum de obiectivitate.

Totuși s-au întîmplat unele greutăți la completarea tabelelor, trecîndu-se pe același tabel cîte două probe, iar unele au fost completate cu superficialitate. Acest lucru a dus la scoaterea din calcul a peste 7000 de cazuri.

Datele corecte au fost introduse în calculatorul Centrului de calcul al întreprinderii Înfrățirea Oradea.

A fost totalizat numărul de participanți și au fost calculate mediile aritmetice ale performanțelor pe categoriile de populație.

4. PREZENTAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Au fost testați un număr de 20.657 de subiecți, din care 10.997 de bărbați și 9.660 de femei.

Pe categorii situația se prezintă astfel :

Categoria	Bărbați	Femei	Total
Elevi cls. I—XII	5.847	4.835	10.682
Studenții anii I—II	1.000	1.200	2.200
Oameni ai muncii din întreprinderi, instituții, cooperație	2.300	1.725	4.025
Oameni ai muncii din mediul rural	1.850	1.900	3.750
TOTAL GENERAL :	10.997	9.660	20.657

INTERPRETAREA DATELOR

ELEVI

Clasa I-a. Au fost testați și luați în calcul 250 de băieți și 260 de fete. Rezultă că la alergările de viteză, normele stabilite în actualul regulament sînt realizabile. La săritura în lungime de pe loc, proba cu tehnicitate mai crescută, subiecții cercetați au realizat medii cu minus 10 cm la băieți și minus 16 cm la fete, ceea ce ne obligă la reconsiderarea actualelor norme.

Clasa a II-a. Au fost testaţi şi luaţi în calcul 275 de băieţi şi 275 de fete. La alergarea de 25 m fete, timpul realizat în medie este identic cu cel al băieţilor şi este mai bun cu 0,4 sec. decît norma din regulament, impunînd modificarea în acest sens a acestuia. Aceleaşi neconcordanţe se dovedesc la săritura în lungime de pe loc atît la băieţi cît şi la fete, realizîndu-se medii cu 7 cm mai puţin decît norma.

Clasa a III-a. Au fost testaţi şi luaţi în calcul 300 de băieţi şi 300 de fete. La alergările de viteză la băieţi şi fete mediile realizate sînt mai bune decît normele din regulament cu 0,5 sec., impunînd modificarea actualelor norme.

Clasa a IV-a. Au fost testaţi şi luaţi în calcul 280 de băieţi şi 280 de fete. Şi la această clasă trebuie modificate normele de alergare de viteză, întrucît mediile realizate sînt de 0,3—0,4 sec. mai bune decît în actualele norme.

Clasa a V-a. Au fost testaţi şi luaţi în calcul 624 de băieţi şi 460 de fete. Şi la această clasă normele de alergare de viteză trebuie coborîte cu 0,5 sec., conform mediilor realizate.

Clasa a VI-a. Au fost testaţi şi luaţi în calcul 600 de băieţi şi 520 de fete. La alergarea de viteză se propune scăderea normelor cu 0,2 sec. atît la băieţi cît şi la fete.

Clasa a VII-a. Au fost testaţi şi luaţi în calcul 600 de băieţi şi 560 de fete. La alergarea de rezistenţă fete se propune scăderea normei cu 10 sec. La săritura în lungime de pe loc băieţi, scăderea normei cu 5 cm.

Clasa a VIII-a. Au fost testaţi şi luaţi în calcul 615 băieţi şi 500 de fete. La săritura în lungime de pe loc băieţi, se propune scăderea normei cu 5 cm, conform mediilor realizate în experiment.

Clasa a IX-a. Au fost testaţi şi luaţi în calcul 823 de băieţi şi 600 de fete. La alergarea de rezistenţă fete se propune scăderea normei cu 10 sec., conform mediei realizate şi cu 10 cm a normei de la lungime băieţi, întrucît media realizată este mai slabă ca actuala normă.

Clasa a X-a. Au fost testaţi şi luaţi în calcul 600 de băieţi şi 630 de fete. La alergarea de rezistenţă fete să se scadă norma cu 4 sec. iar la săritura în lungime băieţi, norma să fie de 2,05 m în loc de 2,15 m.

Clasa a XI-a. Au fost testaţi şi luaţi în calcul 580 de băieţi şi 300 de fete. Nu se propun modificări de norme.

Clasa a XII-a. Au fost testaţi şi luaţi în calcul 400 de băieţi şi 150 de fete. Nu se propun modificări de norme.

Din cele constatate la elevi şi eleve rezultă :

— îmbunătăţirea capacităţii motrice a elevilor şi elevelor conduce la necesitatea scăderii timpilor la alergarea de viteză, iar la unele clase şi la alergarea de rezistenţă ;

— pentru sporirea motricităţii, accesibilităţii şi eficienţei probelor de aruncări, se propune scoaterea aruncării mingii medicinale (înainte şi înapoi) probă needificatoare şi neagreată de elevi şi înlocuirea cu aruncarea mingii de oină începînd cu clasa III-a ;

— începînd cu clasa III-a se propune ca la alergarea de rezistenţă să se introducă alţi timpi ;

— îmbunătăţirea normelor la săritura în lungime de pe loc prin scăderea acestora, mai ales la clasele VIII, IX şi X — băieţi.

Studenţi
Anul I
Au fost testaţi şi luaţi în calcul 500 de băieţi şi 600 de fete.

Se propune creșterea normei la săritura în lungime cu elan — fete, cu 10 cm., precum și a normelor la aruncarea greutății la băieți pînă la 7 m., iar la fete pînă la 5,50 m.

Anul II

Au fost testați și luați în calcul 500 de băieți și 600 de fete.

Se propune mărirea normei la alergarea de 500 m de la 2'08" la 2'11".

Se propune introducerea aruncării greutății la băieți și fete.

Oamenii muncii din intreprinderi, instituții și cooperația meșteșugărească.

Categoria 16—17 ani.

Au fost testați și luați în calcul 500 de bărbați și 475 de femei.

La alergările de viteză la bărbați media realizată este cu 0,6" mai bună decît norma actuală. În acest sens se propune reducerea actualei norme cu 0,5", adică 14" în loc de 14,5", iar la femei mărimea normei de la 14,5" la 15", întrucît media realizată în experiment este cu aproape o secundă mai ridicată.

Categoria 20—25 de ani.

Au fost testați și luați în calcul 800 de bărbați și 800 de femei.

Se propune scăderea normei actuale la alergarea de viteză la bărbați la 14,5" în loc de 15", precum și a acelei de aruncare a mingii de oină de la 50 m la 55 ; la femei la aruncarea mingii de oină se propune scăderea normei de la 28 m la 25 m.

Categoria 26—30 de ani.

Au fost testați și luați în calcul 500 de bărbați și 225 de femei.

Se propune mărirea normei la aruncarea mingii de oină la bărbați de la 45 m la 48 m, apropiindu-se astfel de media nominalizată în experiment.

Categoria peste 30 de ani.

Au fost testați și luați în calcul 500 de bărbați și 225 de femei.

La această categorie se propune ridicarea normei la aruncarea mingii de oină la bărbați de la 35 m la 38 m, întrucît în experiment s-a vădit o capacitate superioară la această categorie.

Pentru toate categoriile de oameni ai muncii din mediul urban, testați cu prilejul experimentului (4025 de bărbați și femei), rezultă o capacitate sporită de motricitate în special la aruncări, precum și unele disponibilități motrice în creștere la alergările de viteză, ceea ce conduce la necesitatea îmbunătățirii acestor norme.

În același timp, actualele împărțiri pe distanță și timp la alergările de rezistență nu răspund corespunzător capacităților motrice și nu sînt agreate de masa de cetățeni. În cadrul experimentului s-a evidențiat punctul de vedere privind menținerea alergărilor de rezistență, normîndu-se numai timpul de alergare, nu și distanțele.

Tot în cadrul experimentului s-a testat alergarea de viteză cu timpi la categoria 26—30 de ani și peste 30 de ani, bărbați și femei și s-au obținut medii care confirmă un potențial biomotric corespunzător acestei categorii de vîrstă și de aceea propunem introducerea în viitorul regulament îmbunătățit a altor timpi.

De asemenea, nu este necesară actuala împărțire pe vîrste de la 30 de ani în sus în două categorii, ci menținerea numai a unei singure categorii peste 30 de ani la bărbați și femei.

Ținînd seama de lucrarea colectivului de la Centrul metodologic C.J.E.F.S. Timiș privind potențialul biologic al oamenilor muncii din R.S. România, propunem introducerea unei probe de sărituri și anume cea în lungime de pe loc la toate categoriile de oameni ai muncii din mediul urban, astfel :

— 16—19 ani — 2,20 m bărbați și 1,50 m femei

— 20—25 de ani — 2,10 m bărbați și 1,30 m femei

— 26—30 de ani — 2,00 m bărbați și 1,20 m femei

— peste 30 de ani — 1,60 m bărbați și 1,00 m femei

Pentru sporirea potențialului motric la femei se propune introducerea unui exercițiu pentru creșterea forței abdominale prin ridicarea trunchiului la verticală

cu mîinile la ceafă, din poziţia pe spate culcat cu sprijin la gleznă, normîndu-se conform lucrării mai sus amintite a Centrului metodologic C.J.E.F.S. Timiş astfel :

— 16—19 ani — 10 execuţii
— 20—25 de ani — 8 execuţii
— 26—30 de ani — 6 execuţii
— peste 30 de ani — 4 execuţii

Oameni ai muncii din mediul rural

Au fost testaţi şi luaţi în calcul în total 3 750 de bărbaţi şi femei pe categorii, ajungîndu-se la următoarele concluzii :

— Actualele probe şi norme corespund capacităţii biomotrice a populaţiei rurale cu menţiunea că trebuie făcute unele corectări la alergările de viteză — femei la categ. 16—19 ani şi 20—25 de ani în sensul de a se creşte norma cu 0,5".

— Pentru categoriile de 26—30 de ani şi peste 30 de ani se propune introducerea altor timpi la alergările de viteză.

— La fel ca şi la oamenii muncii din mediul urban se propune menţinerea unei singure categorii la peste 30 de ani.

— Din aceleaşi considerente se propune introducerea exerciţiului pentru creşterea forţei musculaturii abdominale la femei, cu aceleaşi norme ca la mediul urban şi scoaterea din regulament a probei de flotări în braţe din înainte culcat.

5. PROPUNERI ŞI MĂSURI

5.1. Pentru cunoaşterea aprofundată a regulamentului complexului „Sport şi sănătate" este necesar să se treacă urgent la o intensă activitate de popularizare a acestuia prin pliante, afişe, diapozitive, broşuri tehnice şi alte mijloace. S-a constatat dintr-un sondaj efectuat în rîndul elevilor, studenţilor şi oamenilor muncii din municipiul Oradea, în număr de cca. 1000, că complexul „Sport şi sănătate" este cunoscut în proporţie de 50% de către tineretul studios şi cca. 20% de către oamenii muncii.

5.2. Obligativitatea trecerii probelor şi normelor complexului de către toţi participanţii la competiţia sportivă naţională „Daciada" atît la sportul de masă cît şi la cel de performanţă, la toate etapele sale de desfăşurare.

5.3. Introducerea insignei complexului polisportiv pe categorei de cetăţeni şi a unui brevet la purtător, care ordonează şi stimulează mai bine actuala activitate în acest domeniu.

5.4. Pentru toate categoriile de participanţi care obţin 3 insigne la aceeaşi categorie sau la alta superioară, să primească o medalie distinctivă.

5.5. Reţeaua cinematografică, R.T.V. şi presa să intensifice acţiunea de popularizare a complexului prin emisiuni şi materiale cu permanenţă constantă ca de exemplu : analize, mese rotunde, prezentarea modalităţilor de pregătire şi trecerea normelor complexului, implicaţiile favorabile pentru starea de sănătate şi sporirea potenţialului biomotric al populaţiei.

5.6. Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport şi ceilalţi factori cu atribuţii să analizeze prezentul experiment şi să treacă la îmbunătăţirea actualului regulament, ţinîndu-se seama de datele obiective rezultate din testarea categoriilor de populaţie şi rezultatele la care s-a ajuns, cuprinse în prezenta lucrare.

*** * * : Le perfectionnement du contenu des épreuves et des normes du complexe polysportif „Sport et santé"**

Le complexe polysportif „Sport et santé" fait partie de la compétition sportive nationale „Daciada" et constituie un important moyen d'appré citation du degré de la préparation physique de la population, de la mobilisation des masses dans la pratique organisé des exercices physiques et du sport.

Le passage a une nouvelle qualité dans le domaine de l'éducation physique et du sport de masse aussi, est lié de ce complexe, car les épreuves et les normes qu'il contient nous montrent le degré de préparation physique de la population dans une certaine étape.

Pour l'amélioration de ce complexe, on a procédé au teste d'un nombre de 20 657 personnes de toutes les catégories et a partir de l'âge de 6 ans — jusqu-a plus de 30 ans.

On a eu en vue :

— L'investigation et la connaissance du niveau préparation des personnes testés ;

— l'analyse des résultats obtenus a chaque épreuve ;

— la recherche des critères objectives d'efficience ;

— l'adaptation du contenu des épreuves au niveau réel de préparation ;

— l'élaboration de certaines épreuves et normes de contrôle améliorées pour apprécier le niveau de préparation physique de la population ;

— la recherche des certaines moyens d'attirer la population pour qu'elle passe les épreuves de ce complexe ;

Résoudre ces objectifs c'est assure des premisses concrètes pour l'optimisation du complexe polysportif sport et santé.

*** * * : Continuously Improving the Events and Norms of the Polysport Complex „Sports and Health"**

The polysport complex „Sports and Health" is part of the national sporting competition „Daciada" and is an important means of evaluating the degree of physical training of the population and of involving the broad masses of people in a organized practising of physical education and sports.

High quality which is a task in the domain of mass physical education and sports, too, is closely linked to this Complex, for the respective events and norms point to the degree of physical training of the population in a given stage.

In order to improve this Complex, the relevant bodies have tested 20 657 persons of all age groups ranging from 16 to over 30.

The goals pursued were :

— the investigation of the level of training of the people tested ;

— the examination of the results obtained in each event ;

— the identification of objective efficiency criteria ;

— the adjustment of the content of the events to the real level of training ;

— the working out of improved control events and norms to evaluate the population's physical training level ;

— the identification of incentives for the population.

By attaining these goals, concrete prerequisites will be created for the improvement of the polysport complex „Sports and Health".

N. R. Lucrare susținută în cadrul simpozionului „Daciada" de un colectiv de cadre didactice de la Institutul de învățămint superior — Oradea — și activiști ai C.N.E.F.S. sub conducerea prof. univ. Aurel Encuțescu.

CERCETĂRI DEMOGRAFICE LONGITUDINALE ASUPRA LOTURILOR OLIMPICE ŞI NAŢIONALE ALE ROMÂNIEI

Prof. CORNELIU RĂDUŢ
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C. N. E. F. S.

1. CONSIDERAŢII GENERALE

Cercetarea ştiinţifică cu caracter demografic este foarte actuală în condiţiile vieţii contemporane. Întrucît populaţia umană este studiată în toate aspectele ei de către demografi, economişti, statisticieni, sociologi, matematicieni etc., considerăm că atît subpopulaţiei sportive, în general, cît şi celei de înaltă performanţă, în special merită să li se acorde atenţia cuvenită la nivelul prestigiului de care se bucură fenomenul sportiv, deopotrivă pe plan naţional şi mondial.

Un studiu demografic are veleitatea de a pregna anumite fenomene legate de numărul sportivilor, diferenţierea pe sexe, grupe de vîrstă, medii rezidenţiale, stare civilă, categorii socio-profesionale, apartenenţa teritorială şi sportivă, respectiv, fertilitatea unităţilor organizatorice ale mişcării sportive, ca şi dinamica colectivităţii sportive de performanţă ; în egală măsură poate pune în evidenţă migraţia teritorială şi sportivă a subiecţilor încadraţi în unităţile de performanţă.

Cercetarea demografică asupra subpopulaţiei sportive se poate efectua, în primul rînd, prin anchete demografice curente şi periodice (demoscopie). Mai mult, analiza unei multitudini de evenimente demografice în cuprinsul unei perioade calendaristice („moment critic"), de obicei un an (analiza demografică transversală), sau pe o perioadă mai mare (analiza demografică longitudinală), furnizată de diferite promoţii sau generaţii, oferă cei mai edificatori indici ai „productivităţii" unităţilor organizatorice de pe teritoriul patriei. Dar nu numai atît. Din concluziile care se extrag se pot face previziuni şi proiectări demografice. Cele mai importante se referă la canalele de selecţie şi apartenenţă a sportivilor de înaltă performanţă (secţii, asociaţii, cluburi, localităţi, judeţe, antrenori etc).

Consultînd literatura de specialitate pentru a afla şi alte abordări similare nu am putut găsi decît lucrările autorului prezentului articol, publicat în anii 1968—1978 şi unele lucrări litografiate semnate de A. Vrabie şi I. Istrate care îmbrăcau mai mult aspectele unor analize anuale, deşi metodele demografice sînt frecvent folosite în domeniul socio-economic, întrucît furnizează elemente interesante de cunoaştere şi judecată a diferitelor fenomene ; la nivelul sportului de performanţă însă nu a fost extinsă. Primele încercări de acest gen s-au făcut la Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport în anul 1968 asupra membrilor delegaţiei care s-a deplasat la J.O. din Mexic. Metodele şi tehnicile cercetării demografice se dovedesc utile şi pot furniza informaţii asupra micro şi macrocolectivităţii sportive care să conducă la unele concluzii valoroase asupra analizei şi strategiei domeniului socio-sportiv, la surprinderea fenomenului.

Acestea au constituit o parte din ipotezele care au determinat alegerea prezentei teme, rămînînd ca ulterior lucrarea să primească un caracter şi mai descriptiv după actuala documentaţie de peste un deceniu.

2. SCOPUL CERCETĂRII

Avînd la bază documentele de partid, documentele conferinţelor pe ţară ale mişcării sportive, ale plenarelor anuale ale C.N.E.F.S. şi ţinînd seama de noua

reîmpărțire teritorial-administrativă a țării (1968), Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport a inițiat acest studiu demografic, prin care și-a propus :

2.1. să furnizeze C.N.E.F.S.-ului, federațiilor, consiliilor județene și municipale o documentație despre contribuția cantitativă a unităților organizatorice de pe cuprinsul patriei cu sportivi de performanță ajunși la loturile naționale ;

2.2. depistarea distribuției geografice a proveniență și densității sportivilor de înaltă valoare, în funcție de diferite ramuri de sport, sexe și medii rezidențiale, avînd implicații asupra modelării demografice ;

2.3. stabilirea unor orientări generale asupra criteriilor de selecție cu caracter demografic pentru depistarea talentelor sportive ;

2.4. realizarea unui precedent în constituirea unui „sistem informațional" capabil să furnizeze date necesare cercetărilor din sfera sociologiei sportive, evitînd astfel balastul aprecierilor subiective ;

2.5. posibilitatea elaborării unor decizii, motivate obiectiv, de către organele și organizațiile sportive în vederea dezvoltării echilibrate a mișcării sportive.

3. ORGANIZAREA CERCETĂRII, METODELE ȘI TEHNICILE UTILIZATE

După studiul documentației și fixarea scopului, a urmat organizarea cercetării în timp, spațiu, volum și selecția metodelor.

3.1. DELIMITAREA ÎN TIMP A OBIECTIVULUI CERCETĂRII a ținut seamă de „analiza de moment" a anchetei demografice, adică de analizele transversale ale eșantioanelor olimpice raportate la anii 1968, 1972, 1976 și 1980, precum și de eșantioanele echipelor naționale din anii 1968—1969 în comparație cincinală 1973—1974 și 1978—1980.

3.2. DELIMITAREA ÎN SPAȚIU A OBIECTULUI CERCETĂRII a fost un alt aspect important al „metodei de selecție". Aici ne-am pus problema : în cîte colectivități să facem observații și cît de mari să fie eșantioanele ? Ceea ce ne interesează mai mult în etapa actuală erau loturile olimpice și naționale de seniori și senioare care ne reprezentau în manifestații sportive de mare anvergură (olimpice, mondiale, europene, regionale) și asupra căror componenți se emiteau revendicări de „paternitate" de către organele natale, de organizațiile sportive „matcă" sau ale proveniență „momentului critic".

Loturile olimpice pot fi denumite „eșantioane sportive valorice absolute" întrucît reprezintă cifra intrinsecă a sportivilor care au participat la J.O., iar loturile naționale — „eșantioane sportive valorice relative", deoarece cuprind loturi mult lărgite de sportivi nominalizați (consacrați și de perspectivă).

3.3. CAZUISTICA noastră totalizează 5841 de sportivi adiționali în cele opt momente critice, din 12 ani, după cum urmează : loturile olimpice participante la J.O. de la **Ciudad de Mexico, 1968**=87 persoane (70 de bărbați, 17 femei) ; **München** 1972=169 de persoane (140+29) ; **Montreal** 1976=166 de persoane (113+53) ; **Moscova** 239 de persoane (170+69) ; **loturile naționale din 1968**=707 persoane (525+182) ; **1969** = 756 de persoane (554+202) ; **1973** = 601 persoane (498+103) ; **1974** = 847 persoane (618+229) și **1978** = 1063 persoane (799+265) ; **1980** = 405 (235+170).

3.4. TEHNICA ÎNREGISTRĂRII DATELOR DEMOGRAFICE

Pentru studierea semnificațiilor indicatorilor demografici am utilizat așa-numita „combină metodică" compusă din următoarele metode ce stau la baza anchetei statistice :

— metoda de înregistrare prin interogare directă ;
— metoda autoînregistrării sub îndrumarea autorului ;
— metoda consultării materialului documentar curent sau de arhivă ;
— metoda observării cazurilor prin indicatori interesați ;
— metoda chestionarelor poștale ;
— interviuri nedirijate ;
— metoda mixtă.

3.5. GRUPAREA PE CARACTERISTICI ESENȚIALE

Criteriile de stratificare a factorilor demografici au fost acelea care erau ușor de înregistrat și, în același timp, obiective, pentru a ajuta forurile condu-

cătoare să formuleze răspunsuri operative şi reale asupra dinamicii indicatorilor demografiei cu implicaţii curente sau de perspectivă. Printre acestea amintim :

— criteriul provenienţei natale ;
— criteriul provenienţei sportive iniţiale ;
— criteriul provenienţei sportive curente ;
— criteriul migraţiei sau stabilităţii sportivilor ;
— criteriul sexului ;
— criteriul mediului rezidenţial ;
— criteriul caracterului selecţiei iniţiale ;
— criteriul dinamicii colectivităţii loturilor ;
— criteriul vîrstei cronologice.

4. PREZENTAREA ŞI INTERPRETAREA DATELOR

4.1. PROVENIENŢA TERITORIAL NATALĂ A SPORTIVILOR PARTICIPANŢI LA J.O. (1968, 1972, 1976, 1980).

În mod dialectic, în componenţa loturilor olimpice şi naţionale există o fluctuaţie a sportivilor, în raport direct cu valoarea şi longevitatea lor. În condiţiile actuale ale cerinţelor practicării sportului de înaltă performanţă, numărul celor ce participă la două-trei sau mai multe ediţii olimpice, scade treptat, în schimb, se oferă prilejul măririi ariei teritoriale de furnizare a sportivilor în loturi.

Consultarea **tabelului demografic 1** demonstrează că numărul sportivilor proveniţi în loturile olimpice, după criteriul natalităţii, sporeşte ca distribuţie teritorială ; de la 24 de judeţe (60%) dintre „furnizoarele de talente" în 1968, ajunge la J.O. din 1972 la 32 (80%), la Montreal în 1976, la 35 (80%), iar la Moscova, în 1980, la 38 (95%) din judeţe sînt contribuabile la eşantionul olimpic. În judeţul Vaslui nu s-a născut nici un sportiv olimpic, care să fi ajuns la una dintre cele trei ediţii anterioare. Reţinem însă procentele ridicate ale sportivilor proveniţi din Bucureşti.

4.2. PROVENIENŢA SPORTIVĂ INIŢIALĂ

Este normal ca judeţele, organele şi organizaţiile sportive să-şi revendice paternitatea unor sportivi selecţionaţi şi crescuţi în unităţile lor „matcă", cu atît mai mult, cu cît au ajuns în vîrful piramidei pentru a reprezenta cu cinste România la întrecerile olimpice. Întrucît acest tezaur sportiv teritorial reprezintă o parte din mîndria naţională, ne îngăduim, în **tabelul 2** să evidenţiem contribuţia judeţelor privind „lansarea" în arena sportului de performanţă a tinerilor ajunşi în delegaţiile olimpice de la Ciudad de Mexico, München, Montreal sau Moscova. Din nou o menţiune pentru Municipiul Bucureşti în care s-au legitimat iniţial procente extrem de ridicate în comparaţie cu celelalte judeţe. În concluzie, Capitala poate fi egalizată — în privinţa productivităţii proprii — cu celelalte 39 de judeţe. Sînt organe teritoriale care n-au crescut nici măcar un sportiv pentru ultimele patru ediţii olimpice (Botoşani, Covasna, Ialomiţa, Olt, Vaslui). Pe de altă parte, unele judeţe, cu tradiţie sportivă, au o contribuţie prea mică în creşterea unor elemente olimpice (Timiş, Cluj, Bihor, Braşov etc.), în pofida faptului că numărul judeţelor contribuabile creşte de la o ediţie la alta (43—63—68 şi 82,5%).

4.3. PROVENIENŢA SPORTIVĂ CURENTĂ

În privinţa apartenenţei sportive curente (în momentele critice), numărul judeţelor este mai redus (8—18—16 şi 24), deşi se constată sporuri (20—45—40 şi 66%). De această dată, unităţile bucureştene furnizează mai mult de trei sferturi din potenţialul olimpic **(tabelul 3)**.

În **cartodiagrama nr. 1** se poate vedea sinoptic şi se poate analiza cu uşurinţă dinamica colectivităţii loturilor olimpice în patru ediţii olimpice, pe trei straturi de fertilitate sportivă (naturală, iniţială şi curentă), iar cartodiagrama nr. 2 vizează „golurile şi plinurile" olimpiadei moscovite.

4.4. LOTURILE NAŢIONALE ŞI FERTILITATEA NAŢIONALĂ

După cum am mai menţionat, studiul nostru are un caracter longitudinal întrucît cuprinde informaţii pe un interval de 12 ani (1968—1980). În **cartodiagra-**

Tabelul 1

PROVENIENȚA TERITORIAL NATALĂ
a sportivilor participanți la JO din 1968, 1972, 1976 și 1980

Nr. crt.	JUDEȚUL	JO 1968		JO 1972		JO 1976		JO 1980	
		Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%
1	Alba	1	1,1	2	1,2	-	-	1	0,4
2	Arad	-	-	2	1,2	4	2,4	4	1,7
3	Argeș	2	2,3	2	1,2	3	1,8	1	0,4
4	Bacău	1	1,1	3	1,8	8	4,8	10	4,2
5	Bihor	1	1,1	4	2,4	-	-	6	2,5
6	Bistrița Năsăud	-	-	-	-	1	0,6	2	0,8
7	Botoșani	-	-	1	0,6	2	1,2	6	2,5
8	Brașov	4	4,6	2	1,2	4	2,4	4	1,7
9	Brăila	5	5,7	3	1,8	8	4,8	3	1,3
10	Buzău	-	-	-	-	1	0,6	6	2,5
11	Caraș Severin	2	2,3	5	2,9	3	1,8	2	0,8
12	Cluj	4	4,6	10	5,9	12	7,2	14	5,9
13	Constanța	-	-	2	1,2	3	1,8	5	2,1
14	Covasna	-	-	2	1,2	1	0,6	-	-
15	Dîmbovița	1	1,1	-	-	2	1,2	4	1,7
16	Dolj	6	6,9	9	5,3	6	3,6	3	1,3
17	Galați	1	1,1	6	3,5	4	2,4	6	2,5
18	Gorj	-	-	-	-	1	0,6	1	0,4
19	Harghita	2	2,3	1	0,6	3	1,8	-	-
20	Hunedoara	-	-	-	-	1	0,6	3	1,3
21	Ialomița	-	-	1	0,6	2	1,2	5	2,1
22	Iași	3	3,4	2	1,2	3	1,8	4	1,7
23	Ilfov	2	2,3	3	1,8	5	3,2	6	2,5
24	Maramureș	-	-	1	0,6	-	-	1	0,4
25	Mehedinți	2	2,3	2	1,2	3	1,8	3	1,3
26	Mureș	1	1,1	5	2,9	9	5,4	9	3,8
27	Neamț	-	-	1	0,6	4	2,4	6	2,5
28	Olt	-	-	-	-	1	0,6	1	0,4
29	Prahova	3	3,4	9	5,3	3	1,8	7	2,9
30	Sălaj	-	-	1	0,6	1	0,6	3	1,3
31	Satu Mare	2	2,3	4	2,4	3	1,8	10	4,2
32	Sibiu	1	1,1	2	1,2	1	0,6	9	3,8
33	Suceava	1	1,1	1	0,6	1	0,6	6	2,5
34	Teleorman	1	1,1	-	-	1	0,6	4	1,7
35	Timiș	5	5,7	7	3,1	7	4,2	7	2,9
36	Tulcea	12	13,8	14	8,3	17	10,2	16	6,7
37	Vaslui	-	-	-	-	-	-	3	1,3
38	Vîlcea	-	-	1	0,6	-	-	4	1,7
39	Vrancea	-	-	1	0,6	1	0,6	4	1,7
40	Municipiul București	22	25,3	55	32,5	36	21,6	50	21,0
	Total sportivi	87	100%	169	100%	166	100%	239	100%
	Total județe	24	60	32	80	35	88	38	95

Tabelul 2

CONTRIBUȚIA JUDEȚELOR
la formarea „eșalonului olimpic absolut" pentru JO din 1968, 1972, 1976 și 1980 privind „apartenența sportivă inițială" (matcă)

JUDEȚUL	JO 1968		JO 1972		JO 1976		JO 1980	
	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%
Alba	-	-	1	0,6	-	-	-	-
Arad	1	1,1	1	0,6	4	2,4	5	2,1
Argeș	2	2,3	2	1,2	4	2,4	3	1,3
Bacău	2	2,3	2	1,2	6	3,6	6	2,5
Bihor	1	1,1	2	1,2	-	-	4	1,7
Bistrița Năsăud	-	-	-	-	1	0,6	1	0,4
Botoșani	-	-	-	-	-	-	-	-
Brașov	1	1,1	3	1,8	5	3,2	4	1,7
Brăila	3	3,4	3	1,8	5	3,2	1	0,4
Buzău	-	-	1	0,6	1	0,6	4	1,7
Caraș Severin	7	4,1	6	3,6	2	0,8		
Cluj	8	4,7	10	6,0	14	5,9		
Constanța	2	1,2	5	3,2	11	4,6		
Covasna	-	-	-	-	-	-	-	-
Dîmbovița	-	-	1	0,6	-	-		
Dolj	7	4,1	4	2,4	4	1,7		
Galați	7	4,1	5	3,2	10	4,2		
Gorj	-	-	-	-	1	0,4		
Harghita	-	-	2	1,2	1	0,4		
Hunedoara	-	-	-	-	1	0,4		
Ialomița	-	-	-	-	-	-		
Iași	2	1,2	3	1,8	6	2,5		
Ilfov	-	-	2	1,2	1	0,4		
Maramureș	1	0,6	-	-	1	0,4		
Mehedinți	-	-	-	-	3	1,3		
Mureș	5	2,9	8	4,8	8	3,3		
Neamț	-	-	-	-	2	0,8		
Olt	-	-	-	-	-	-		
Prahova	7	4,1	1	0,6	5	2,1		
Sălaj	-	-	-	-	1	0,4		
Satu Mare	5	2,9	4	2,4	7	2,9		
Sibiu	2	1,2	1	0,6	7	2,9		
Suceava	2	1,2	1	0,6	1	0,4		
Teleorman	-	-	-	-	1	0,4		
Timiș	7	4,1	8	4,8	11	4,6		
Tulcea	1	0,6	7	4,2	7	2,9		
Vaslui	-	-	-	-	-	-		
Vîlcea	1	0,6	-	-	2	0,8		
Vrancea	1	0,6	-	-	1	0,4		
Municipiul București	88	52,1	64	38,5	103	43,1		
Total sportivi	169	100%	166	100%	239	100%		
Total județe	17	43	25	63	27	68	33	82,5

Tabelul 3

CONTRIBUȚIA JUDEȚELOR
la constituirea „eșalonului olimpic absolut" pentru JO din 1968, 1972 1976 și 1980 privind „apartenența curentă" în momentele critice

Nr. crt.	JUDEȚUL	JO 1968		JO 1972		JO 1976		JO 1980		1968		1978		1980	
		Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%
1	Alba	-	-	-	-	-	-	1	0,4	2	0,3	1	0,01	1	0,2
2	Arad	-	-	-	-	2	1,2	3	1,3	7	1,0	17	1,6	5	1,2
3	Argeș	2	2,3	1	0,6	2	1,2	1	0,4	5	0,7	14	1,3	6	1,5
4	Bacău	-	-	1	0,6	6	3,6	6	2,5	3	0,4	19	1,8	5	1,2
5	Bihor	-	-	1	0,6	-	-	3	1,3	2	0,3	16	1,5	6	1,5
6	Bistrița Năsăud	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,01	1	0,2
7	Botoșani	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Brașov	-	-	1	0,6	2	1,2	6	2,5	53	7,5	81	8,1	8	2,2
9	Brăila	-	-	1	0,6	2	1,2	-	-	2	0,3	8	0,7	3	0,7
10	Buzău	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,2	1	0,2
11	Caraș Severin	1	1,1	1	0,6	-	-	2	0,8	11	1,6	8	0,7	1	0,2
12	Cluj	1	1,1	7	4,1	3	1,8	3	1,3	27	3,9	32	3,0	7	1,7
13	Constanța	-	-	1	0,6	4	2,4	11	4,6	2	0,3	29	2,7	15	3,7
14	Covasna	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,01	-	-
15	Dîmbovița	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0,3	1	0,2
16	Dolj	2	2,3	2	1,2	1	0,6	5	2,1	7	1,0	10	0,9	7	1,7
17	Galați	-	-	1	0,6	-	-	5	2,1	6	0,8	14	1,3	5	1,2
18	Gorj	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19	Harghita	-	-	-	-	2	1,2	-	-	2	0,3	20	1,8	1	0,2
20	Hunedoara	-	-	-	-	-	-	1	0,4	3	0,4	4	0,4	1	0,2
21	Ialomița	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,2	1	0,2
22	Iași	-	-	-	-	1	0,6	3	1,3	5	0,7	24	2,3	5	1,2
23	Ilfov	-	-	2	1,2	-	-	-	-	-	-	2	0,2	1	0,2
24	Maramureș	-	-	1	0,6	-	-	4	1,7	-	-	12	1,2	6	1,5
25	Mehedinți	-	-	-	-	-	-	1	0,4	-	-	6	0,6	-	-
26	Mureș	2	2,3	3	1,8	3	1,8	4	1,7	6	0,8	15	1,4	6	1,5
27	Neamț	-	-	-	-	3	1,8	1	0,4	3	0,4	7	0,7	4	1,0
28	Olt	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0,3	1	0,2
29	Prahova	-	-	1	0,6	1	0,6	1	0,4	20	2,8	22	2,1	2	0,5
30	Sălaj	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
31	Satu Mare	1	1,1	1	0,6	-	-	2	0,8	4	0,6	10	0,9	8	2,0
32	Sibiu	-	-	1	0,6	1	0,6	3	1,3	8	1,1	16	1,5	3	0,7
33	Suceava	-	-	-	-	-	-	3	1,3	2	0,3	7	0,7	2	0,5
34	Teleorman	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35	Timiș	1	1,1	4	2,4	9	5,4	9	3,8	25	3,5	29	2,7	17	4,2
36	Tulcea	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22	2,1	1	0,2
37	Vaslui	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
38	Vîlcea	-	-	-	-	-	-	1	0,4	-	-	2	0,2	-	-
39	Vrancea	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40	Municipiul București	77	88,5	139	82,2	118	71,1	110	46	502	71	599	56	271	67,0
	Total sportivi	87	100%	169	100%	166	100%	239	100%	707	100%	1064	100%	405	100%
	Total județe	8	20	18	45	16	40	24	60	23	58%	35	88%	31	78%

Tabelul 4

„IZVOARELE" JUDEȚENE
pentru sportul de înaltă performanță în vederea formării echipelor naționale (dinamica între anii 1968, 1978 și 1980)

mele sportive nr. 3 și 4 prezentăm comparativ, în dinamică proveniența teritorială a sportivilor componenți ai loturilor naționale — formațiuni mult mai lărgite decît cele olimpice absolute — pe straturi de fertilitate: natală (treapta superioară), inițială (treapta mijlocie) și curentă (treapta inferioară) pe un cincinal; se compară datele anilor 1968—1969 cu ale anilor 1973—1974.

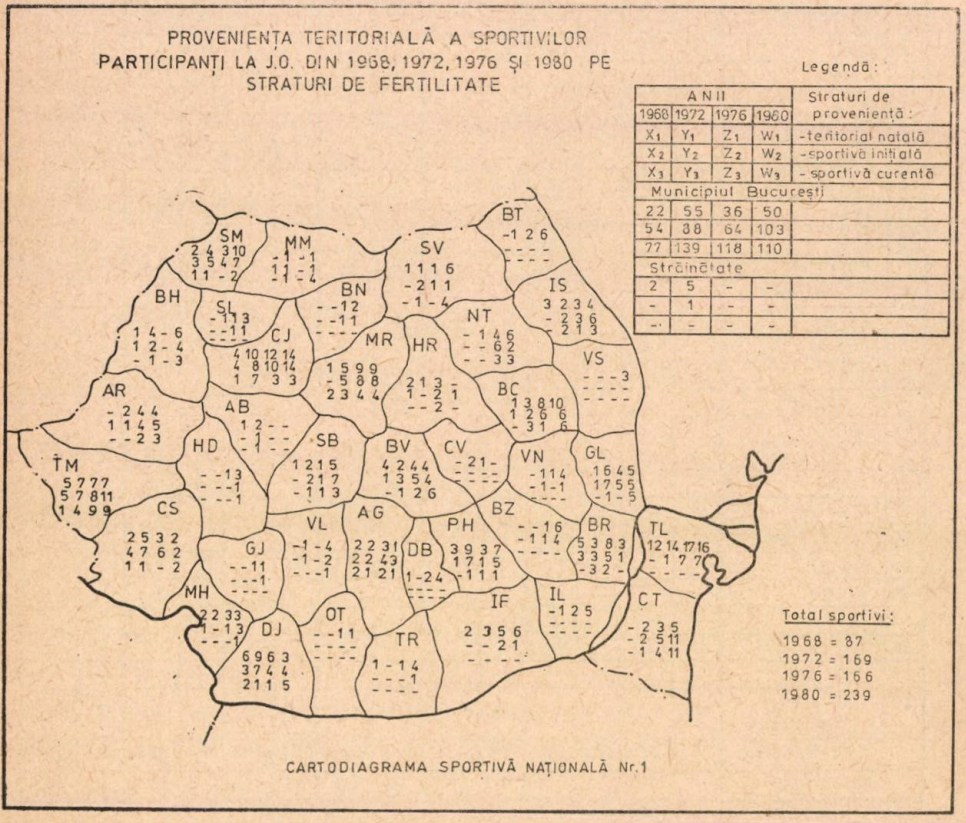
Din analiza celor 480 de variabile care le conțin cartodiagramele nr. 3 și 4, respectiv patru ani, cu trei variabile în 40 de zone teritoriale, se constată că sportivii din loturile naționale au o distribuție natală pe întreaga suprafață a țării, bineînțeles mai mare sau mai mică. Se evidențiază Municipiul București și județele Brașov și Prahova. Este interesant că județul Tulcea se clasează pe locul IV prin „sportivii nautici" ce-i furnizează Delta Dunării.

În privința unităților „matcă" (cifrele din mijloc), ele exprimă în modul cel mai elocvent „planul de producție" al celor 40 de zone teritoriale. Din păcate, din cele peste 5000 de asociații și cluburi afiliate, apar pe frontul producției numai 761, adică 12,8%. Deci, din restul de 87,2% unități nu a provenit nici un sportiv în loturile naționale!

4.5. SUPERPOPULAȚIA SPORTIVĂ DE PERFORMANȚĂ SUB INCIDENȚA DEZVOLTĂRII

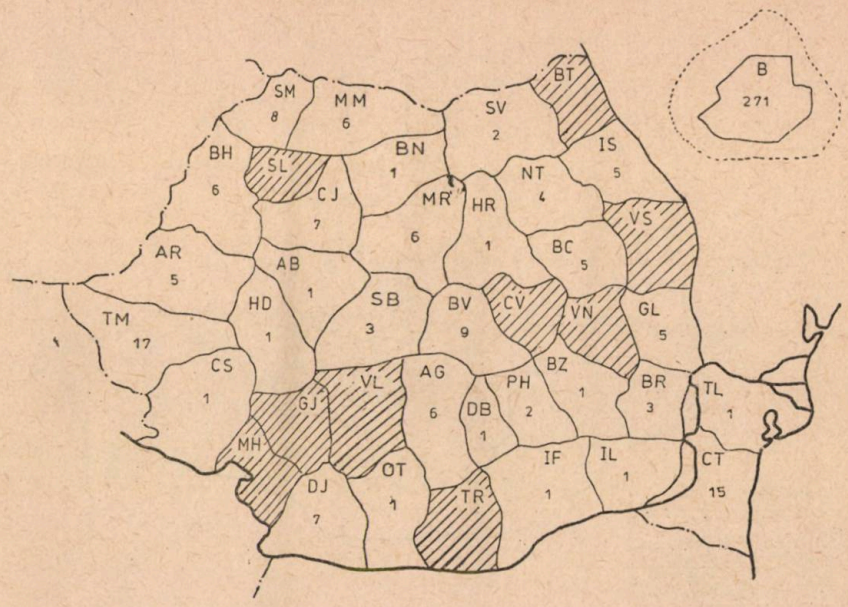
Evoluția economică și demografică a României, ca și cea a mișcării sportive, se înscrie, în general, în tendințele care caracterizează lumea contemporană, cu anumite particularități care izvorăsc din orînduirea noastră social-economică și din nivelul de la care s-a accelerat ritmul dezvoltării în anii postbelici.

În anii construcției socialiste, politica demografică a conducerii mișcării sportive s-a concretizat în măsuri sistematice de utilizare integrală a resurselor județene, de repartizare și dezvoltare rațională a tuturor județelor (bază materială și factori umani), stimularea și emularea tuturor județelor în contribuția la creșterea prestigiului sportiv al patriei noastre în arena mondială.



CARTODIAGRAMA SPORTIVĂ NAȚIONALĂ Nr. 1

PROVENIENȚA TERITORIALĂ CURENTĂ A SPORTIVILOR DIN LOTURILE OLIMPICE ÎN ANUL J.O 1980

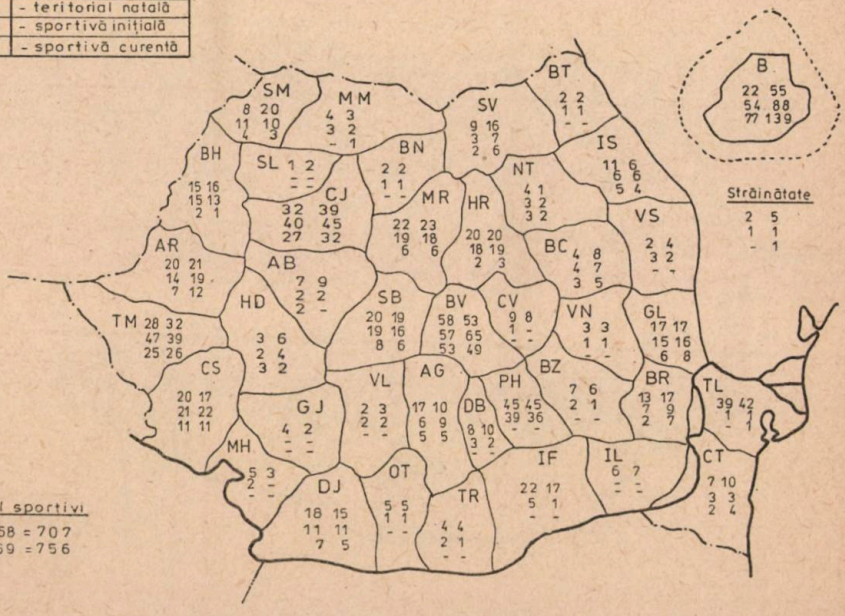


CARTODIAGRAMA SPORTIVĂ NAȚIONALĂ Nr. 2

PROVENIENȚA TERITORIALĂ A SPORTIVILOR COMPONENȚI AI LOTURILOR NAȚIONALE ÎN ANII 1968 ȘI 1969 PE STRATURI DE FERTILITATE

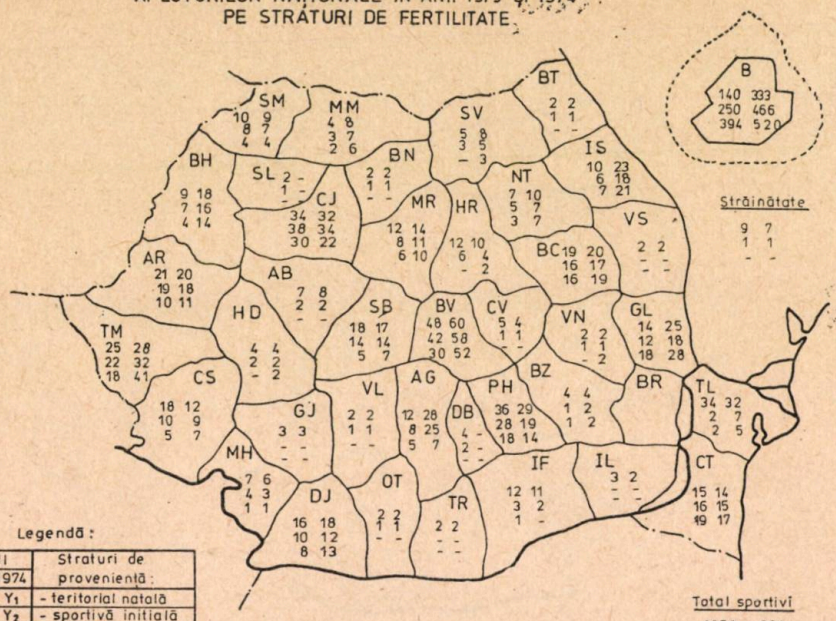
Legendă:

ANII		Straturi de apartenență:
1968	1969	
X_1	Y_1	- teritorial natală
X_2	Y_2	- sportivă inițială
X_3	Y_3	- sportivă curentă



CARTODIAGRAMĂ SPORTIVĂ NAȚIONALĂ Nr. 3

PROVENIENȚA TERITORIALĂ A SPORTIVILOR COMPONENȚI AI LOTURILOR NAȚIONALE ÎN ANII 1973 ȘI 1974 PE STRĂTURI DE FERTILITATE

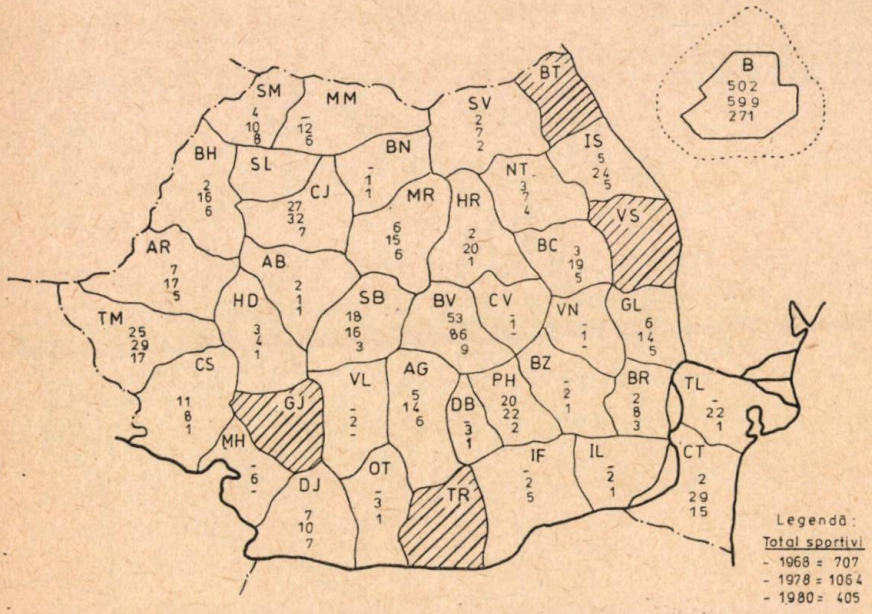


Legendă:

ANII		Straturi de proveniență:
1973	1974	
X_1	Y_1	- teritorial natală
X_2	Y_2	- sportivă inițială
X_3	Y_3	- sportivă curentă

CARTODIAGRAMA SPORTIVĂ NAȚIONALĂ Nr. 4

DINAMICA COMPARATIVĂ A CONTRIBUȚIEI JUDEȚELOR LA FORMAREA ECHIPELOR NAȚIONALE ÎN ANII 1968, 1978 ȘI 1980



CARTODIAGRAMA SPORTIVĂ NAȚIONALĂ Nr. 5

Astfel, se constată o tendință generală de dezvoltare a mișcării sportive de performanță pe întreg teritoriul patriei, de egalizare relativă a județelor și de reducere a decalajelor valorice existente între ele.

În **tabelul 4 și cartodiagrama nr. 5** sînt reflectate „izvoarele" de unde provin sportivii în loturile naționale. Dacă în anul 1968 un număr de 23 de județe (58%) furnizau sportivi în loturile naționale, după un deceniu (1978), numărul lor a sporit la 35 (88%). Se detașează contribuția județelor Arad, Argeș, Bihor, Brașov, Constanța, Galați, Harghita, Iași, Mureș și Satu Mare. Chiar și județele care n-au avut nici o contribuție la constituirea loturilor naționale în 1968, în anul curent le găsim prezente : Bistrița-Năsăud, Buzău, Covasna, Dîmbovița, Ialomița, Ilfov, Maramureș, Mehedinți, Olt, Tulcea, Vîlcea și Vrancea. Din păcate, mai sînt încă cinci județe fără prezențe în loturile naționale lărgite (Botoșani, Gorj, Sălaj, Teleorman, Vaslui).

4.6. APARTENENȚA SPORTIVILOR FAȚĂ DE MEDIUL REZIDENȚIAL ȘI CARACTERUL LOR MIGRATOR

Din componenții loturilor naționale, un procent de 42% au origine rurală, prin locul de naștere — în anul 1968, ca apoi să scadă treptat la 38% — în 1973 la 32% — în 1978 și 28% în 1980. În privința primei legitimări, 98,2% din numărul sportivilor au fost „lansați" prin asociații și cluburi urbane — în

CONTRIBUȚIA MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
la constituirea „eșalonului olimpic absolut"
pentru JO din 1968, 1972, 1976 și 1980

Nr. crt.	CLUBUL	JO 1968		JO 1972		JO 1976		JO 1980		Total convențional	
		Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%
1	Dinamo	38	49,3	55	39,6	48	39,0	69	28,9	210	42,17
2	Steaua	28	36,4	61	43,9	55	44,7	55	23,0	199	40
3	Rapid	1	1,3	9	6,5	5	4,1	3	1,3	18	3,61
4	Olimpia	-	-	4	2,9	2	1,6	7	2,9	13	2,61
5	Metalul	3	3,9	3	2,2	1	0,8	4	1,7	11	2,2
6	Șc. Sp. Viitorul	1	1,3	-	-	-	-	9	14,3	10	2,00
7	C.N.U. (ASE)	-	-	-	-	1	0,8	7	2,9	8	1,61
8	Universitatea	1	1,3	4	2,9	2	1,6	-	-	7	1,40
9	I.E.F.S.	-	-	-	-	6	4,9	-	-	6	1,20
10	Progresul	2	2,6	1	0,7	-	-	1	1,6	4	0,80
11	Voința	-	-	-	-	2	1,6	-	-	2	0,40
12	Inst. Construcții	2	2,6	-	-	-	-	-	-	2	0,40
13	Liceul nr. 35	1	1,3	1	0,7	-	-	-	-	2	0,40
14	C.S. Școlarul	-	-	1	0,7	-	-	1	1,6	2	0,40
15	Confecția	-	-	-	-	1	0,8	-	-	1	0,20
16	C.S.S. 2	-	-	-	-	-	-	1	1,6	1	0,20
17	Urbis	-	-	-	-	-	-	1	1,6	1	0,20
18	Liceul nr. 2	-	-	-	-	-	-	1	1,6	1	0,20
	Total București	77	100%	139	100%	123	100%	159	100%	498	100%
	Total delegație	87		169		166		239		661	
	Contribuție %	86%		82%		74%		66%		75%	

Tabelul 6

Indicii de eficiență și de valoare ai sportivilor din loturile olimpice și naționale

Momentul critic	Anii	Indice de eficiență al tehnicienilor		Indice de valoare a masei de sportivi	
		Număr sportivi în eșantion	Număr tehnicieni (13 000)	Număr sportivi legitimați (180 000)	Număr sportivi clasificați (130 000)
J O	1968	87	149	2068	1495
J O	1972	169	77	1065	769
J O	1976	166	78	1084	783
J O	1980	239	54	753	544
Loturi naționale	1968	707	18	254	183
	1969	756	17	238	171
	1973	601	21	299	216
	1974	847	15	212	153
	1978	1064	12	169	122
	1980	405	32	444	321

anul 1968. În anii de comparație (1973 și 1978), nici un sportiv ajuns în loturile naționale n-a fost legitimat inițial la o asociație sătească. Reiese de aici **caracterul migrator** al sportivilor legitimați din mediul rural către cel urban, consecință a modificării traseului școlar sau profesional, după părinți.

Migrațiile sportivilor — de la o secție la alta și dintr-un județ în altul — au o tendință de scădere ; 11% — 1968, 8% — în 1973, 6% — în 1978 și „zero" în 1980, ceea ce confirmă justețea hotărîrii Biroului Executiv al C.N.E.F.S. cu privire la avizarea migrației sportivilor nominalizați.

Există un val de transferări din provincie către Capitală — motivat obiectiv de satisfacerea stagiului militar sau universitar și uneori chiar din interes național.

4.7. CONTRIBUȚIA CAPITALEI LA „EȘANTIONUL OLIMPIC ABSOLUT"

În suita studiului nostru am remarcat mereu contribuția substanțială a Municipiului București la eșantionul olimpic, dar poziția lui ne-a îndemnat să-i acordăm un spațiu special, menționînd unitățile furnizoare de tezaur sportiv. În **tabelul 5** sînt evidențiate cele 18 asociații și cluburi contribuabile, cu 86% — în 1968, 82% — în 1972, 74% — în 1967 și 66% — în 1980, la formarea loturilor olimpice pentru întrecerile cvadruanuale.

4.8. INDICI DE EFICIENȚĂ ȘI DE VALOARE A SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ

În tabelul 6 se poate observa indicele de eficiență a muncii tehnicienilor. Din cei circa 13000 de profesori de educație fizică și antrenori din țară este nevoie ca aproximativ 80 de persoane să se „adune pentru dăltuirea" unui sportiv olimpic. Pentru Olimpiada mexicană, la fiecare sportiv olimpic au revenit 149 de tehnicieni, în schimb pentru cea moscovită doar 54. Pentru loturile naționale se reclamă în medie 17 specialiști la un sportiv.

Indicele de valoare a masei de sportivi arată că la un sportiv olimpic îi revin peste 1000 de sportivi legitimați și aproape 800 de sportivi clasificați.

La un sportiv din loturile naţionale îi revin circa 235 de sportivi legitimaţi şi 170 de sportivi clasificaţi. Fără a avea studii asupra altor eşantioane de peste hotare, apreciem în spiritul experienţei româneşti că indicele de eficienţă este bun. Pozitiv este faptul că indicii au valori crescute de la o ediţie la alta.

Pentru cele 4 ediţii ale J.O. au mai avut sportivi nominalizaţi : Sc. Sp. 1 şi 2, Sc. Sp. Atletism, Constructorul, C.A.U., Energia, S.P.C., A.S.A., P.T.T., Flacăra, Liceul nr. 1, Palatul pionerilor, Arhitectura, Politehnica, Voinţa, Electrica (total 32 de unităţi).

Indicele de eficienţă al tehnicienilor (IET)

$$IET = \frac{\text{numărul profesorilor de educaţie fizică + numărul antrenorilor}}{\text{numărul sportivilor din eşantion}}$$

Indicele de valoare a masei de sportivi (IVM)

$$IVM_{sl} = \frac{\text{numărul sportivilor legitimaţi}}{\text{numărul sportivilor din eşantion}}$$

$$IVM_{sc} = \frac{\text{numărul sportivilor clasificaţi}}{\text{numărul sportivilor din eşantion}}$$

CONCLUZII

1. Aplicarea metodelor demografice în studiile subpopulaţiei sportive reprezintă un nou stadiu al sistemului informaţional menit să asigure date obiective şi complexe cu caracter constatativ, explicativ, modelator, generator şi prospectiv.
2. Datele despre provenienţa natală a sportivilor fruntaşi exprimă o repartizare relativă în aproape toate judeţele ţării. Municipiul Bucureşti deţine, în medie, un sfert din componenţii eşantioanelor studiate.
3. Din informaţiile obţinute, 50 la sută din pepiniera sportivilor de valoare internaţională se găseşte în Bucureşti, iar restul în 39 de judeţe (I).
4. Provenienţa sportivilor în momentele critice (anii curenţi) îşi găseşte izvorul într-un număr redus de judeţe şi localităţi. Numai Capitala furnizează în medie 80 la sută din membrii loturilor olimpice şi 60 la sută în cele naţionale.
5. Indicii de eficienţă a muncii specialiştilor şi a celor de valoare a masei de sportivi (legitimaţi şi clasificaţi) prezintă o îmbunătăţire de la an la an în raport cu momentele critice.
6. Cercetarea efectuată de noi poate mări valoarea cognitivă a fenomenului sportiv şi posibilitatea modelării demografice.

BIBLIOGRAFIE

1. RĂDUŢ C. : Implicaţiile demografice ale componenţilor lotului olimpic al României care a participat la J.O. de la Ciudad de Mexico — 1968, Studii de sociologie, psihologie, biologia educaţiei fizice şi sportului. Ed. Stadion, Bucureşti 1970, pag. 58.
2. RĂDUŢ C. : Indici obiectivi şi norme de selecţie, pe ramuri de sport, la componenţii loturilor naţionale. Studii de sociologie, psihologie, biologia educaţiei fizice şi sportului, Ed. Stadion, Bucureşti 1970.
3. RĂDUŢ C. : Studii demografice corelative asupra sportivilor de performanţă din echipele naţionale. Studii de sociologie, psihologie, biologia educaţiei fizice şi sportului, Ed. Stadion, Bucureşti 1971, pag. 139.
4. RĂDUŢ C. : Studiu demografic asupra loturilor sportive naţionale, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 8/1974, pag. 11.
5. RĂDUŢ C. : Demoscopie asupra loturilor olimpice şi naţionale ale României în intervalul anilor 1968—1978, rev. Educaţie fizică şi sport nr. 7/1978, pag. 12.
6. VRABIE A., ISTRATE I. : Situaţii statistice 1976 şi 1978, C.N.E.F.S.

(Rezumatele — pe coperta a III-a).

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

ALGORITMIZAREA PREDĂRII JOCULUI DE VOLEI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE V—VIII (I)

Conf univ. VASILE GHENADI
Institutul de învățământ superior—Bacău

Motivația definitivării algoritmului ca procedeu metodic eficient în predarea jocului în lecția de educație fizică la clasele V—VIII este prezentată în nr. 7 din 1981 al acestei reviste.

În prezentul material vom concretiza exercițiile — (succesiunea, dozarea, indicații tehnice și metodico-organizatorice) care intră în componența algoritmilor pe clase, exerciții, ce alcătuiesc, fiecare în parte, **operatorii algoritmici.**

Sub forma prezentată, algoritmii constituie anexele planurilor calendaristice pe clase.

Constituiți în operatori algoritmici, exercițiile respective trebuie înțelese și folosite ca mijloace multifuncționale ce abordează simultan mai multe componente ale jocului : tehnică — tactică — regulament — organizare — practicare independentă etc., fiecare operator avînd sarcina sa fragment, pe care trebuie s-o realizeze, să asigure exersarea — funcționarea următorului exercițiu (operator) din algoritm, care la rîndul său să rezolve funcționarea celui de al treilea operator ș.a.m.d. De exemplu, **exercițiul complex,** operator prezent în fiecare algoritm, va urmări odată cu însușirea aspectelor tehnico-tactice și componentele de organizare, regulament în perspectiva funcționării următorului operator (exercițiu) : **jocul școală.** La fel cum jocul școală trebuie să asigure funcționarea jocului cu temă, iar acesta să asigure în final posibilitatea funcționării competiției ca operator final menit să asigure totodată și verificarea rezolvării (însușirii) tehnicilor algoritmului respectiv.

Prezentarea algoritmilor în lucrare este precedată, la fiecare clasă, de programa jocului de volei la clasa respectivă (modelul jocului), programă care — defalcată pe componentele respective — a stat la baza definitivării algoritmilor fiecărei clase. Au fost stabiliți cîte 3 algoritmi, fiecare pentru un număr de 10—14 lecții de educație fizică. Acest număr de ore afectat jocului de volei se înscrie în repartizarea orientativă indicată de programa de educație fizică pentru clasele V—VIII, editată în 1978.

Toți algoritmii au fost experimentați, cu bune rezultate, în lecțiile de educație fizică la clasele respective.

Indicațiile metodico-organizatorice prezentate în continuarea fiecărui algoritm fac parte numai din algoritmul respectiv.

CLASA a V-a

PROGRAMĂ PENTRU JOCUL DE VOLEI = 34 DE LECȚII.

A. **Învățarea jocurilor :** 1×1 pe teren 3/3 m și 2×2 pe teren 4,5/4,5 m, cu serviciu, preluare și pasă.

B. **Învățarea și aplicarea în joc a regulilor :** cîștigarea punctelor, cîștigarea serviciilor, cîștigarea jocului.

C. **Învățarea și aplicarea funcțiilor :** căpitan de echipă, arbitru și organizator de competiții de volei.

D. **Verificarea în competiții :**

— Verificarea și aprecierea însușirii jocurilor în funcție de locul ocupat în clasamentele competițiilor ;

— verificarea și aprecierea însușirii și aplicarea funcțiilor de căpitan de echipă, arbitru și organizator.

ALGORITMUL NR. 1 = 10 LECȚII

Teme :

a) **Învățarea jocului 1×1 pe teren 3/3 m, cu serviciu și preluare.**

b) **Reguli :** cîștigarea punctelor, schimbarea serviciului.

c) **Funcții :** organizare, autoarbitrare.

Algoritmul nr. 1

Lecția 1 a) exercițiul complex — 10 min. — activitate directă a profesorului ;
b) joc școală — 10 min. — activitate directă a profesorului ;

Lecția 2 a) exercițiul complex — 10 min. — activitate directă a profesorului ;
b) joc școală — 10 min. activitate directă a profesorului ;

Lecția 3 a) joc școală — 10 min. — activitate directă a profesorului ;
b) joc cu temă — 10 min. — activitate directă a profesorului ;

Lecția 4 a) joc cu temă (2 reprize×10 min) — 20 min. — activitate independentă a elevilor.

Lecția 5 — Competiție, etapa I, 3 serii×6 elevi, 20 min. (2×10 min.) — activitate independentă.

Lecția 6 — Competiție, etapa a II-a — 20 min. (2×10 min.) — activitate independentă.

Lecția 7 — Competiție, etapa a III-a — 20 min. (2×10 min) — activitate independentă.

Lecția 8 — Competiție etapa a IV-a — 20 min. (2×10 min.) — activitate independentă.

Lecția 9 — Competiție, etapa a V-a — 20 min (2×10 min.) — activitate independentă.

Lecția 10 — Competiție (finală) — activitate independentă.

1. **Exercițiu complex : 1×1 cu serviciu de jos sau de sus și cu preluare.**

a) Pe teren se montează 3 plase sau o plasă și 2 frînghii și se marchează toate terenurile mici de 3/3 m. (fig. 1).

b) Se repartizează elevii pe terenuri adverse.

c) Se demonstrează și se explică serviciul de jos și de sus, precum și preluarea mingii de jos sau de sus, cu două mîini.

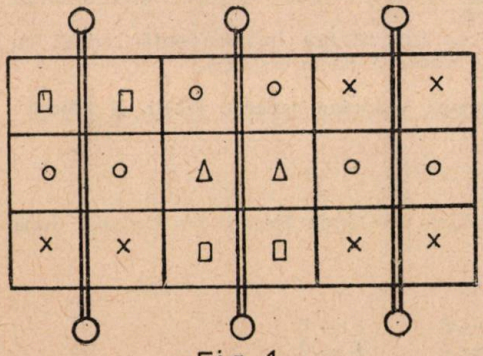


Fig. 1

d) Serviciul se execută cu un picior în teren, fără a călca linia de fund (la 3 m de plasă).

e) Fiecare pereche cu o minge ; un elev servește, de jos sau de sus, în terenul advers unde cel de al doilea elev preia, de jos sau de sus, (autopreluare), după care prinde mingea, se deplasează la linia de fund și servește el.

f) Se va preciza regula servirii mingii după aruncarea ei cu cealaltă mînă. Se precizează regula mingii care atinge plasa, minge în teren și afară din teren.

g) La executarea serviciului se urmăresc : așezarea elevului fără a călca linia de fund, ținerea mingii în palma opusă mîinii ce urmează să lovească

mingea, aruncarea mingii înainte de lovire, lovirea propriu-zisă a mingii și deplasarea în teren.

h) La preluarea din serviciu se urmăresc : deplasarea, oprirea sub traiectoria mingii care vine, lovirea corectă a mingii pe antebraţe sau cu degetele, de sus și trimiterea mingii în sus și înainte, deplasare, prinderea mingii și deplasare înapoi pentru a executa serviciul. Elevii apreciază lovirea mingii, traiectoria, atingerea plasei, căderea mingii în teren sau în afara terenului.

2. Joc școală, 1×1, pe teren 3/3 m

a) Se demonstrează și se explică :

— joc cu serviciu ; autopreluare și pasă cu trimiterea mingii peste plasă în terenul advers, de unde se încearcă menținerea mingii în joc cu preluare și pasă peste plasă (două lovituri la fiecare trecere a mingii peste plasă ;

— elevii repartizaţi în terenuri 1×1.

b) Terenul și repartizarea elevilor în teren este aceeași ca și la exercițiul complex, la care se adaugă faptul că mingea este ținută în joc cît mai mult timp, cu două lovituri la fiecare fază. Cînd se greșește, mingea este pusă în joc (servită) de către jucătorul care se află mai aproape de minge sau care este în posesia ei. Nu se joacă pe puncte.

c) La executarea serviciului se urmăresc : aruncarea și lovirea mingii cu cealaltă mînă, urmată de deplasarea în teren pentru a juca mingea în continuare. La preluare și pasă se urmăresc : deplasarea sub mingea care vine de peste plasă, oprirea și lovirea mingii de jos sau de sus cu intenţia de a nu o lăsa să cadă. Mingea poate fi trecută peste plasă numai din a doua lovitură, care poate fi realizată cu două mîini sau cu o singură mînă.

d) Se oprește jocul tuturor elevilor după fiecare 2—3 minute și se fac precizări, corectări concrete la toate componentele : reguli, loviri etc. Pe parcurs se vor face și corectări individuale fără a opri jocul tuturor elevilor.

3. Joc cu temă : 1×1, pe teren 3/3 m.

Joc cu serviciu, preluarea și trecerea mingii peste plasă, obligatoriu din a doua lovitură. Se joacă contratimp în două reprize egale. După prima repriză se schimbă terenurile și scorul merge mai departe. În finalul timpului de joc cîștigă cel care are mai multe puncte.

a) Amenajarea terenului și repartizarea elevilor pe teren este aceeași ca la jocul școală. După prima lecție se face o nouă repartizare a elevilor în terenuri.

b) Se introduc în învățare regulile : cîștigarea serviciului , cîștigarea punctului, minge în teren, minge afară, mingea care atinge plasa.

c) Se urmărește încadrarea acțiunilor de joc în jocul pe puncte oficial, odată cu învățarea, respectarea și aplicarea regulilor de joc de către fiecare jucător în parte. Nu se apreciază calitatea loviturii (ținută, condusă, dublă).

d) Profesorul intervine numai în situaţia mingilor în afară de joc pentru corectări, precizări.

e) Amenajarea terenurilor se face de către un grup de elevi, mereu altul, care este de serviciu la ora de educație fizică.

f) Se urmărește obișnuirea elevilor cu activitatea independentă, odată cu autoconducerea și autoarbitrarea ; profesorul observă de la distanță.

4. Competiție — sistem turneu, pe grupe valorice separat, fetele și băieții :

— grupa A = cei mai buni elevi ;
— grupa B = cu elevii de mijloc ;
— grupa C = cu elevii mai slabi.

În fiecare grupă vor intra 6 elevi, care vor juca fiecare cu fiecare, după următorul sistem de disputare pe etape :

Et. I	II	III	IV	V
1 — 6	6 — 4	2 — 6	6 — 5	3 — 6
2 — 5	5 — 3	3 — 1	1 — 4	4 — 2
3 — 4	1 — 2	4 — 5	2 — 3	5 — 1

Într-o oră se joacă o singură etapă de două reprize a 10 minute fiecare grupă. În acest mod, competiția se desfășoară în cinci lecții de educație fizică. Dacă un joc se termină la egalitate, el continuă pînă ce unul dintre jucători face primul punct.

Rezultatele, după fiecare etapă, vor fi înregistrate în grafice, separat pentru fete A—B—C și separat pentru băieți A—B—C (fig. 2).

La fel, grafic pentru echipe B—C.

Clasamentul se face după disputarea jocurilor din etapa a V-a cînd se calculează punctajul realizat la fiecare echipă în parte după următoarele reguli :

— joc cîștigat = 2 puncte ;
— joc pierdut = 1 punct ;
— joc pierdut prin neprezentare = 1 punct.

	1	2	3	4	5	6	J		P		Total puncte	Clasa-mentul
							C	P	C	P		
1												
2												
3												
4												
5												
6												

Fig.2

După calculul punctelor, se stabilește clasamentul în ordinea descrescătoare a numărului total de puncte. La egalitate de puncte generale se ia în considerare victoria directă, și dacă sînt la egalitate, în continuare se face punctaverajul din toate jocurile disputate în serie.

La fiecare oră, un jucător (echipă din serie) este de serviciu și se îngrijește de marcarea terenului, plasă, minge, etc.

Stabilirea timpului de începere, de încheiere a primei reprize și de încheiere a jocului este urmărit de profesor și elevul de serviciu și anunțat de profesor.

În competiție, se urmăresc :

— încadrarea jocului învățat în competiția oficială la nivelul clasei ;
— cunoașterea, respectarea și arbitrarea jocurilor ;
— organizarea și autoconducerea în jocurile din competiție, funcția de arbitru.

După definitivarea clasamentului va avea loc festivitatea de încheiere a competiției evidențiind primii trei băieți și primele trei fete din fiecare grupă A—B—C care vor fi notați cu nota 10 în catalog la verificarea algoritmilor respectivi.

Se reține elevii clasați pe primele locuri pentru a fi folosiți, în viitor, drept căpitani de echipă.

Primele două etape (jocuri) din competiție se desfășoară cu jocul cu temă din algoritm.

Următoarele 3 etape se desfășoară cu joc liber, trecerea mingii peste plasă putînd fi realizată din prima, din a doua sau din a treia lovitură consecutivă la fiecare fază.

ALGORITMUL NR. 2 = 12 LECȚII

Teme :

Joc 2×2 pe teren 4,5/4,5 m, cu serviciu, preluare și pasă.

Reguli : cîștigarea punctului, cîștigarea serviciului, trecerea mingii peste plasă din a treia lovitură.

Funcții : căpitan de echipă, organizator de competiție, arbitru.

Algoritmul nr. 2

Lecția 1 a) exercițiu complex — 10 min. — activitate directă a profesorului ;
b) joc școală — 10 min. — activitate directă a profesorului.
Lecția 2 a) exercițiu complex — 10 min. — activitate directă a profesorului ;
b) joc școală — 10 min. — activitate directă a profesorului.
Lecția 3 a) joc școală — 20 min. — activitate directă a profesorului.
Lecția 4 a) joc școală — 10 min. — activitate derectă a profesorului.
b) joc cu temă — 10 min. — activitate directă a profesorului.
Lecția 5 a) joc cu temă (2×10 min) — 20 min. — activitate independentă.
Lecția 6 a) competiție turneu cu 2 serii a 5 echipe la fete și 2 serii a 5 echipe la băieți — activitate directă de organizare.
Lecția 7 a) competiție etapa I — activitate independentă.
Lecția 8 a) Competiție, etapa II-a (2×10 min.) — activitate independentă a elevilor.
Lecția 9 — Competiție, etapa a III-a (2×10 min.) activitate independentă a elevilor.
Lecția 10 — Competiție, etapa a IV-a (2×10 min.) — activitate independentă a elevilor.
Lecția 11 — Competiție, etapa a V-a (2×10 min.) — activitate independentă a elevilor.
Lecția 12 — Finală între echipele clasate pe același loc în serie (2×10 min.) — activitate independentă a elevilor.

1. Exercițiul complex : 2×2 pe teren 4,5/4,5 m.

Cu o minge se execută : pasă la coechipier, care tot sub formă de pasă înapoiază mingea pentru a fi trecută peste plasă din a treia lovitură (cu două mîini de sus sau cu o mînă de sus). Trecerea peste plasă se va face cu intenția ținerii mingii în joc de către echipa adversă și reînapoierea ei după trei lovituri (preluare de jos sau de sus, pasă și peste cu două mîini sau o mînă).

a) Cînd se greșește, mingea este repusă în execuție din terenul în care se găsește sub formă de pasă la un coechipier, înapoierea ei și trecerea peste plasă din a treia lovitură (cu 2 mîini sau cu o mînă). Se va urmări ținerea mingii în joc cît mai mult timp, cu trei lovituri la fiecare fază.

b) Grupele de doi se alcătuiesc prin alegerea mai întîi a căpitanilor de echipă, dintre elevii care s-au clasat pe primele locuri în competiția anterioară, care la nivelul lor își aleg în ordinea indicată de profesor pe cel de al doilea coechipier.

c) Dispunerea în terenuri este întîmplătoare. După repartizarea în terenuri se demonstrează cu o grupă și se explică execuțiile ce vor urma.

d) În timpul execuției, profesorul trece pe la fiecare grupă și corectează greșelile, urmînd executarea cît mai corectă a preluării și pasei. Se vor urmări în mod deosebit : deplasarea și oprirea sub traiectoria mingii care vine, urmată de ridicarea, întîmpinarea și lovirea ei de jos, cu antebrațele sau cu degetele.

2. Joc școală, 2×2, pe teren 4,5/4 m.

Se execută serviciul (de jos sau de sus), preluare, pasă și trecerea mingii peste plasă cu două mîini sau cu o mînă de sus numai din a treia lovitură, la fiecare fază. Cînd se greșește, mingea este pusă în joc prin serviciu din terenul în care aceasta (mingea) se află mai aproape.

a) Nu se joacă pe puncte.

b) Jucătorii vor căuta să țină cît mai mult timp mingea în joc cu trei lovituri.

c) Echipele sînt aceleași, așa cum au fost alcătuite în prima oră pentru întreg algoritmul. Repartizarea lor în teren este întîmplătoare. Terenurile sînt identice cu cele din complexul nr. 1 (fig. 3).

d) Profesorul demonstrează și explică, după dispunerea echipelor în teren, jocul școlar, cu accent pe executarea mai corectă a serviciului, a preluării și a pasei.

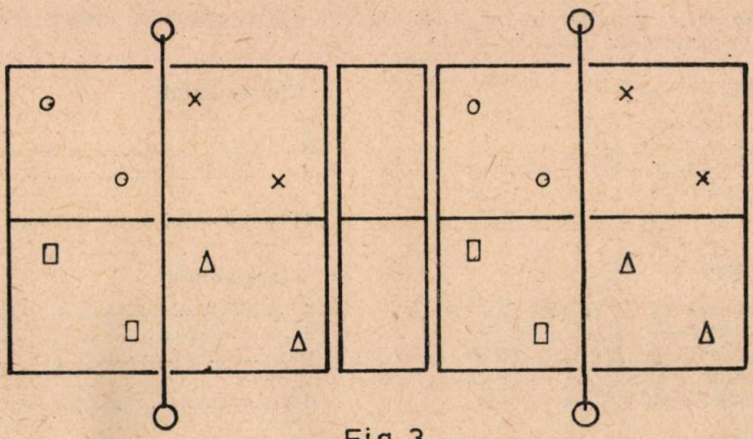


Fig.3

e) După începerea jocului profesorul urmăreşte exerciţiile şi la 3—4 minute opreşte jocul făcînd corectările ce se impun.

f) Căpitanii de echipă coordonează jocul echipei lor şi îl arbitrează cu căpitanul advers.

3. Joc cu temă 2×2, pe teren 4,5×4 m.

Joc cu serviciu, preluare spre coechipier, înapoierea printr-o pasă şi trecerea mingii peste plasă numai din a treia lovitură, care poate fi cu două mîini sau cu o mînă, se joacă două reprize a 10 minute. În final, cîştigă echipa care a realizat mai multe puncte. Nu se rotează. La cîştigarea serviciului, mingea este pusă în joc alternativ de unul dintre cei doi jucători.

a) Se exersează : serviciul, preluarea şi pasa.

b) Se exersează regulile : cîştigarea serviciului şi a punctului, minge în teren şi afară, minge care atinge plasa de serviciu, trecerea mingii peste plasă din a treia lovitură.

c) Jocul este arbitrat de către echipa care în ziua respectivă are sarcina de organizator, arbitru şi care la începutul orei marchează terenul.

d) Se exersează activitatea independentă.

e) Începutul jocului, schimbarea terenului şi sfîrşitul jocului sînt anunţate de profesor.

4. Competiţia

Se organizează — separat pentru fete şi pentru băieţi — o competiţie sistem turneu de 10 echipe de fete şi 10 echipe de băieţi, împărţite în două serii de cîte 5 echipe pentru ca în fiecare etapă să existe cîte două echipe (una de fiecare serie) care să-şi exerseze funcţiile de organizator şi arbitru.

Competiţia se desfăşoară cu jocul cu temă din algoritm.

a) Programarea echipelor la jocuri se face pe baza următoarei scheme :

Etapa I	II	III	IV	V
1 — 5	6 — 4	2 — 6	6 — 5	3 — 6
2 — 3	5 — 3	3 — 1	1 — 4	4 — 2
3 — 4	1 — 2	4 — 5	2 — 3	5 — 1

Echipele care urmau să joace cu nr. 6 stau şi preiau funcţiile de organizator şi arbitru. Repartizarea în serie se face în prima oră de competiţie prin tragere la sorţi.

b) După etapa a V-a, echipele clasate pe acelaşi loc în serie vor juca pentru stabilirea clasamentului final — locurile 1—10.

c) În serie, rezultatele vor fi trecute la fiecare grupă în grafice (fig. 4 și 5).
d) Programarea jocurilor finale :

FETE

locurile 1—2 : I A — I B
locurile 3—4 : II A — II B
locurile 5—6 : III A — III B
locurile 7—8 : IV A — IV B
locurile 9—10 : V A — V B.

Clasamentul :

1.....
2.....
3.....
:
10.....

BĂIEȚI

locurile 1—2 : I A — I B
locurile 3—4 : II A — II B
locurile 5—6 : III A — III B
locurile 7—8 : IV A — IV B
locurile 9—10 : V A — V B

Clasamentul :

1.....
2.....
3.....
:
10.....

Echipele clasate în finală pe primele trei locuri vor fi notate în catalog cu nota 10.

Grupa A-fete

	1	2	3	4	5	J		P		Clasa-mentul
						C	P	C	P	
1										
2										
3										
4										
5										

Grupa B-fete

	1	2	3	4	5	J		P		Clasa-mentul
						C	P	C	P	
1										
2										
3										
4										
5										

Fig. 4

ALGORITMUL NR. 3 = 12 LECȚII
Teme :
Joc, 2×2, pe teren 4,5/4 m, cu serviciu, preluare, pasă și cu introducerea rotării la cîștigarea serviciului.

Reguli : cîștigarea serviciului, cu rotația jucătorilor, cîștigarea punctului și trecerea mingii peste plasă din a treia lovitură.
Funcții : căpitan de echipă, organizator de competiție, arbitru.

Algoritmul nr. 3

Lecţia 1 a) exerciţiu complex — 10 min. — activitatea directă a profesorului ;
b) joc şcoală — 10 min. — activitatea directă a profesorului ;
Lecţia 2 a) exerciţiu complex — 10 min. — activitatea directă a profesorului ;
b) joc şcoală — 10 min. — activitatea directă a profesorului ;

Grupa A - băieţi

	1	2	3	4	5	J		P		Clasa - mentul
						C	P	C	P	
1										
2										
3										
4										
5										

Grupa B - băieţi

	1	2	3	4	5	J		P		Clasa - mentul
						C	P	C	P	
1										
2										
3										
4										
5										

Lecţia 3 a) joc şcoală — 20 min. — activitatea directă a profesorului ;
Lecţia 4 a) joc şcoală — 10 min. — activitatea directă a profesorului ;
b) joc cu temă — 10 min. — activitatea directă a profesorului ;
Lecţia 5 a) joc cu temă — 20 min. — activitate independentă a elevilor.
Lecţia 6 a) competiţie sistem turneu, 2 serii a cîte 5 echipe de băieţi şi fete — activitate independentă a elevilor.
Lecţia 7 a) Competiţie, etapa I — activitate independentă a elevilor.
Lecţia 8 a) Competiţie, etapa a II-a — activitate independentă a elevilor.
Lecţia 9 a) Competiţie, etapa a III-a — activitate independentă a elevilor.
Lecţia 10 a) Competiţie, etapa a IV-a — activitate independentă a elevilor.
Lecţia 11 a) Competiţie, etapa a V-a — activitate independentă a elevilor.
Lecţia 12 a) Competiţie, etapa finală — activitate independentă a elevilor.

1. Exerciţiu complex

a) Marcarea terenurilor, amenajarea lor — 4,5/4,5 m.
b) Alegerea echipelor de doi jucători şi desemnarea căpitanilor.
c) Aşezarea echipelor în terenuri ; demonstrarea şi explicarea exerciţiului complex.

Se execută : doi la doi ; mingea este pusă în joc sub formă de pasă de către jucătorul din stînga, către jucătorul din dreapta, care stă în apropierea plasei, de unde o înapoiază — paralel cu plasa — primului jucător pentru a o

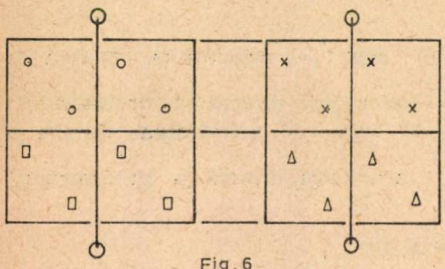


Fig. 6

trece peste plasă spre jucătorul din dreapta lui ; acesta continuă cu preluarea spre coechipierul de la plasă care-i pasează mingea — paralel cu plasa — pentru a fi trecută peste plasă la primul jucător.

Execuția continuă pînă cade mingea. .(fig. 6).

Cînd s-a greșit, mingea este repusă în joc, din terenul unde se află, de către jucătorul din stînga, care continuă în succesiunea de mai sus.

d) Se va urmări ca jucătorul din stînga să execute preluarea, deplasarea spre plasă, trecerea mingii peste plasă și retragerea (deplasarea spre înapoi) pentru a executa o nouă preluare. Jucătorul din dreapta va executa pasa (ridicarea) mingii — a doua lovitură la fiecare fază.

După două minute se rotează, la comanda profesorului, preluînd noile sarcini ale postului respectiv (jucătorul din dreapta trece în stînga, de unde va executa preluarea, deplasarea și trecerea mingii peste plasă, iar jucătorul din dreapta — ridicarea mingii).

e) Se corectează execuțiile individuale.

2. Joc școală, 2×2, pe teren 4,5/4,5 m, cu serviciu, preluare, pasă și trecerea mingii peste plasă din a treia lovitură.

a) Așezarea echipelor în teren este aceeași ca la exercițiul complex.

b) Demonstrarea și explicarea jocului în care se va executa :

— serviciul executat de către jucătorul din dreapta, după care se deplasează în apropierea plasei ;

— în terenul advers se execută preluare, pasă și trecerea mingii peste plasă, din a treia lovitură, spre jucătorul din stînga din terenul advers, cu intenția de a ține mingea în joc cît mai mult timp.

c) Se rotează, la comanda profesorului, după 2—3 servicii consecutive. Se urmărește : trecerea mingii peste plasă, din a treia lovitură, precum și execuția corectă a deplasărilor înainte și înapoi a jucătorului din stînga, odată cu lovirea corectă a mingii.

3. Joc cu temă : 2×2 pe teren 4,5/4 m

La cîștigarea serviciului se rotează, mingea fiind pusă în joc de către jucătorul din dreapta, care după serviciu se apropie de plasă pentru a executa a doua lovitură (ridicarea mingii) la fiecare fază.

Trecerea mingii peste plasă se face numai din a treia lovitură, cu o mînă sau cu două mîini.

a) Se joacă două reprize a 10 minute, cu schimbarea terenului după prima repriză.

b) Se joacă pe puncte, scorul mergînd în continuarea celor două reprize. În caz de egalitate, se joacă pînă ce una dintre echipe face primul punct.

c) Căpitanii de echipă organizează jocul echipei și, în același timp, arbitrează jocul împreună cu căpitanul echipei adverse.

d) Începutul jocului, schimbarea terenului și sfîrșitul jocului este anunțat de către profesor.

4. Competiția

a) Sistem turneu, separat pentru fete și separat pentru băieți, în două serii a cinci echipe.

b) Se face tragerea la sorți și programarea jocurilor după schema prezentată.

c) Echipele care urmau să joace cu nr. 6 stau în etapa respectivă și rezolvă sarcinile de organizatori și arbitri.

d) După etapa a V-a se vor juca finalele pentru locurile 1—10.

e) În serii, rezultatele vor fi trecute în graficele fiecărei grupe (figurile 4 și 5), iar programarea jocurilor finale se va face după modelul prezentat.

Elevii din echipele clasate pe primele trei locuri vor fi notați cu 10 în catalog la verificarea algoritmică.

Echipele evidențiate la organizare și la arbitraj vor fi, de asemenea, apreciate și notate în catalog. (Rezumatele — pe coperta a III-a).

CREŞTEREA VALORII FORMATIVE A ACTIVITĂŢILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT ÎN RÎNDURILE ELEVILOR

Lector univ. VALERIU FĂRCAŞ
Institutul de învăţămînt superior—Tg. Mureş

Randamentul instructiv-educativ al educaţiei fizice şcolare este totdeauna condiţionat de claritatea scopului şi funcţiilor educative specifice. Cu cît suportul motivaţional al educaţiei fizice şi sportului este mai bine stabilit, cu atît tehnologia pedagogică a acestuia se defineşte mai uşor şi mai precis. Funcţia formativă a activităţilor corporale se realizează în şcoală prin însuşirea unor procedee raţionale de învăţare şi de practicare a exerciţiilor fizice, precum şi prin dezvoltarea unor atitudini favorabile faţă de aceste activităţi, manifestate într-un mod de comportare care să dovedească aprecierea valorii lor în viaţa individului, importanţa şi necesitatea lor şi, în ultimă instanţă, elementul motivaţional asupra căruia se va opri cercetarea noastră.

Urmînd ideea reglării procesului instructiv-educativ sub două aspecte : corelaţia dintre activitatea sportivă şi învăţătură la elevi şi motivaţia preferenţială a conţinutului lecţiei de educaţie fizică am supus observaţiei noastre un număr de 1 873 de elevi (944 de băieţi şi 929 de fete), care au răspuns unor chestionare corelate şi întocmite corespunzător capacităţii lor de înţelegere.

Cercetarea a cuprins 54 de clase a VI-a, a VII-a şi a VIII-a, din şase şcoli generale, 9 clase a X-a şi a XI-a—XII-a, precum şi un eşantion de 151 de elevi care practică sportul de performanţă în cadrul Clubului sportiv nr. 1 din Tg. Mureş (din secţiile de atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, natăţie, tenis de cîmp şi volei).

Chestionarele au fost prelucrate cu ajutorul calculatorului Felix C.E.-256, programul fiind rulat cinci minute, cuprinzînd şi alte probleme care nu fac obiectul lucrării de faţă.

REZULTATELE ANALIZEI MATERIALULUI

Prelucrarea răspunsurilor elevilor la întrebarea directă : **„Ai timp să înveţi şi să faci sport ?"** comportă aspecte diferite (tabelul 1). Se remarcă atitudinea realistă a elevilor din ultima clasă de liceu, referitor la întrebarea similară : **„Dacă faceţi sport, învăţătura are de suferit ?"** la care

Tabelul 1

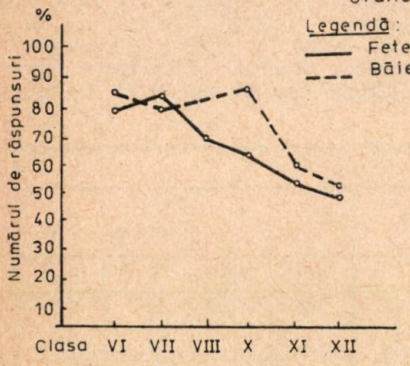
AI TIMP SĂ ÎNVEŢI ŞI SĂ FACI SPORT ?										
Clasa	Nr. de clase	Sexul	Da	%	Nu răspunde	%	Nu	%	Scutiţi medical	%
VI	18	F. 237	188	75,10	-	-	47	19,83	2	0,85
		B. 221	189	85,52	-	-	31	14,03	1	0,45
VII	20	F. 260	222	85,38	3	1,24	34	13,00	1	0,38
		B. 250	210	84,00	2	0,80	36	14,40	2	0,80
VIII	16	F. 311	228	73,31	2	0,60	77	24,75	4	1,28
		B. 218	189	86,69	2	0,94	26	11,92	1	0,45
X-XII	9	F. 92	51	55,47	-	-	41	44,53	-	-
		B. 133	88	66,16	-	-	44	33,01	1	0,83

răspunsurile sînt destul de rezervate, în timp ce elevii școlilor generale, care-și desfășoară activitatea în cadrul Clubului sportiv școlar, răspund aproape în totalitate pozitiv, cu toate că volumul orelor afectate sportului este mult mai mare la această ultimă categorie. Aceștia declară că activitatea sportivă îi stimulează la învățătură (tabelul 2).

Este semnificativ faptul că odată cu vîrsta (82,15 la sută, la clasele VI-VIII) crește numărul elevilor cărora timpul afectat educației fizice și sportului le este din ce în ce mai scurt (60,80 la sută la clasele X—XII). O parte dintre aceștia propun mărirea timpului afectat exercițiului fizic și sportului, numărul acestora fiind net mai mare la băieți (14,3 la sută).

Prezentarea grafică a interpretării datelor la această întrebare semnifică o scădere aproape treptată a timpului destinat sportului de la o clasă la alta (graficul 1).

Graficul 1



Referitor la întrebarea: **„Dacă faci sport, învățătura are de suferit?"** se stabilesc o serie de relații care influențează direct sau indirect volumul și calitatea studiului la celelalte obiecte de învățămînt. Ne vom referi la rezultatele procentuale comparative, din care reiese că în timp ce la clasele VI—VIII (74,43 la sută dintre elevii cercetați) susțin că învățătura nu are de suferit, la clasele X—XII, acest răspuns îl dau numai 54,35 la sută dintre fete, și 59,39 la sută dintre băieți, în timp ce la clasele școlii generale — 18,63 la sută dintre băieți și 31,52 la sută dintre fete, iar la clasele liceale — 31,52 la sută dintre fete și 30,76 la sută dintre băieți recunosc că învățătura are de suferit. Acest fenomen se explică prin supraîncărcarea elevilor în perioada completării chestionarelor, aceasta

Tabelul 2

ANTRENAMENTELE TE STINGHERESC SAU TE AJUTĂ LA ÎNVĂȚĂTURĂ ?								
Sexul	Nu mă stingheresc	%	Mă ajută la învățătură	%	Mă stinghe-resc	%	Nu răspund	%
F. 29	9	30,02	19	65,54	1	3,44	-	-
B.122	48	39,33	63	51,67	8	6,55	3	2,45

efectuîndu-se în perioada tezelor și prin creșterea cerințelor de studiu individual la clasele terminale de cicluri școlare (clasele a VIII-a și a XII-a). Ni se pare, de asemenea, demn de remarcat deosebirile de opinii între diferitele unități școlare sau microgrupuri (clase, echipe sportive, grupe), care se exprimă și prin modul deosebit de organizare a activităților sportive, mai mult sau mai puțin atrăgătoare.

În timp ce în clasele a VI-a — a VIII-a nu fac sport sau nu răspund din diferite motive 7,93 la sută dintre fete și 5,55 la sută dintre băieți, la clasele a X-a — a XII-a, numărul acelora care ocolesc răspunsul crește la 11,94 la sută — la fete și 9,10 la sută — la băieți.

Privite în ansamblu, datele obținute de noi conduc la următoarele concluzii:

— numărul celor care nu beneficiază de exercițiul fizic în mediul școlar cercetat este nepermis de mare.

— elementele formative în lecțiile de educație fizică sînt insuficient exploatate;

— activitatea profilactică și de gimnastică terapeutică a elevilor purtători ai unor deficiențe fizice este insuficient exploatată;

— activitatea sportivă de performanță a elevilor este încă sub valoarea cerințelor. Astfel, doar 3,6 elevi din zece (21,28 la sută — la fete și 34,68 la sută — la băieți) practică o ramură sportivă, iar dintre aceștia,

numai jumătate fac acest lucru în cadrul Clubului sportiv şcolar din Tg. Mureş.

Urmărind răspunsurile a 151 de elevi, sportivi ai Clubului şcolar, referitor la integrarea acestora în cele două activităţi — învăţătura şi sportul — am obţinut cinci categorii de răspunsuri, cu nuanţe diferite :

— răspunsuri la care subiecţii apreciază activitatea sportivă în acest cadru ca fiind în folosul învăţăturii (65,54 la sută — la fete şi 51,67 la sută — la băieţi) ;

— opinii la care elevii şi-au manifestat atitudinea pozitivă faţă de pregătirea şi activitatea în cadrul clubului şcolar, fără a menţiona că aceasta îi ajută sau nu în procesul de pregătire şcolară (27,58 la sută — la fete şi 28,68 la sută — la băieţi).

— răspunsuri în care elevii arată că, uneori, activitatea sportivă este în detrimentul învăţăturii (3,44 la sută — la fete şi 10,65 la sută — la băieţi) ;

— păreri care susţin net că sportul îi stînjeneşte în activitatea şcolară (3,44 la sută — la fete şi 6,55 la sută — la băieţi) ;

— şi o ultimă categorie — care nu răspund la această întrebare din diferite motive : 2,45 la sută.

Menţionăm că eşantionul cercetat a fost format din elevi din clasele a V-a — a VIII-a (grupe de începători şi de avansaţi), cu un volum de pregătire inferior elevilor din clasele liceale (grupe de avansaţi şi de performanţă), unde datele obţinute diferă mult de cele prezentate anterior şi nu fac obiectul studiului de faţă.

Referitor la întrebarea : **„Îţi place lecţia de educaţie fizică ? De ce ?“**, majoritatea elevilor răspund afirmativ, şi-i normal să fie aşa. Cînd însă li se cere o motivaţie a acestei afirmaţii, diversitatea răspunsurilor este mult mai mare, avînd un spectru larg de referinţă.

Deosebit de interesantă este motivaţia subiecţilor privind relaţia dintre atitudinea acestora faţă de lecţie şi eficienţa formativă a modului de organizare şi desfăşurare a lecţiei, deoarece educarea atitudinii pozitive faţă de educaţia fizică şi sport se conturează şi se formează în această perioadă. La clasele a VI-a — a VIII-a, 40,47 la sută dintre fete şi 37,88 la sută dintre băieţi consideră lecţia de educaţie fizică folositoare, în timp ce la clasele liceale, numai 38,06 la sută dintre fete şi 29,34 la sută dintre băieţi au aceeaşi părere. În mod cu totul neadecvat, în clasele a X-a — a XII-a, lecţia de educaţie fizică este considerată drept o relaxare (39,13 la sută — la fete şi 39,09 la sută — la băieţi), ceea ce denotă o lipsă de preocupare din partea profesorului de specialitate în această direcţie. Relativ puţini elevi consideră lecţia de educaţie fizică unul dintre cele mai importante mijloace de pregătire fizică generală multilaterală. Am grupat — pentru a scoate în evidenţă acest aspect — cele două formulări mai frecvente : **„pregătire fizică“** şi **„dezvoltare fizică“**, fără a mai ţine seama de semnificaţia corectă a acestor noţiuni. Astfel, numai 16,58 la sută dintre elevii claselor a VI-a — a VIII-a au motivat în felul acesta scopul lecţiei, în timp ce — neconfirmînd aşteptările — elevii claselor liceale au dat acelaşi răspuns doar în proporţie de 11,80 la sută (tabelul 3).

O parte dintre elevi, ce-i drept relativ puţini, nu răspund la această întrebare (1,32 la sută la clasele a VI-a—a VIII-a şi 7,77 la sută — la liceu), dar surprinde numărul mare de elevi (9,02 la sută care refuză să răspundă. De asemenea, un pro-

Tabelul 3

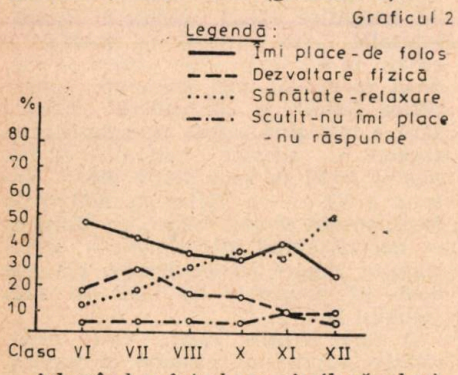
ÎŢI PLACE LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ? DE CE?										
Clasa	Nr. de clase	Total elevi	Da, îmi place - de folos	%	Dezvoltare fizică, - Pregătire fizică	%	Sănătate, relaxare	%	Scutit, Nu răspunde Nu îmi place	%
VI	18	458	197	43,01	87	19,96	64	13,91	14	3,05
VII	20	510	202	39,60	139	39,60	92	18,03	20	3,90
VIII	16	529	187	35,30	98	18,30	143	27,03	28	5,30
X	2	54	19	33,33	10	18,50	20	37,03	3	5,10
XI	4	96	36	39,50	11	11,40	33	34,30	10	10,40
XII	3	75	19	25,33	8	10,60	40	53,06	5	6,06

centaj de 1,85 la sută — fete și 1,78 la sută — băieți din clasele a VI-a—a VIII-a susțin că nu le plac lecțiile de educație fizică din motive diverse : monotonie, oboseală, neinteresante, insuficient organizate, sau pentru că în școală nu-i stimulează nimeni, nu-i interesează pe maturi, nu sînt atracteve, nu învățăm nimic etc.

Reține atenția faptul că asemenea argumentări se întîlnesc mai frecvent la microgrupe unde procesul instructiv-educativ a primit un caracter șablonard, bazat numai pe rutina cadrului didactic de specialitate.

Interpretînd grafic motivația lecției de educație fizică, caracterul său formativ, distingem aspectul pozitiv în care majoritatea elevilor dau o explicație corectă acestor activități, dar semnalăm, totodată, un procent relativ mare : 4,08 la sută la clasele a VI-a—a VIII-a, 7,18 la sută la clasele liceale, cărora nu le place, sînt scutiți medical sau participă la lecție pentru că : **„este în orar", „este obligatoriu", „n-am ce face"** etc. (graficul 2).

Graficul 2



Adresînd o întrebare similară elevilor-sportivi la clubul sportiv școlar asupra activității lor de pregătire pentru sportul de performanță, am obținut răspunsurile prezentate în tabelul 4.

Tabelul 4

RĂSPUNS	FETE	BĂIEȚI
Da, îmi place	31,06 %	44,25 %
Ramură sportivă care m-a atras	34,48 %	26,22 %
Pentru dezvoltare fizică generală	17,24 %	22,13 %
Ne pregătim pentru viață	6,89 %	2,45 %
Ne relaxăm, pentru sănătate	5,16 %	2,06 %
Nu răspund	—	0,81 %

CONCLUZII ȘI DISCUTAREA LOR

Situația procentuală pune în evidență diversitatea de atitudini față de exercițiul fizic, rezultat al convingerilor referitoare la importanța și utilitatea educativă a acestor activități.

Observațiile noastre au relevat diverse modalități de realizare a funcției formative în activitățile corporale cu elevii. De asemenea, s-a accentuat importanța, selecționarea și restructurarea conținutului predării, motivația cunoștințelor priceperilor și deprinderilor motrice, a actelor și acțiunilor comportamentale, în vederea realizării componentei formative a elevilor la un nivel superior. Se propune — în această direcție — cuprinderea în programele școlare a unor structuri de exersare bine sistematizate în vederea pregătirii pentru muncă și viață.

În cele mai multe situații, cunoștințele dobîndite în lecții au valențe de integrator social, fiind selecționate după criterii de esențialitate, actualitate, utilitate și operativitate.

În multe situații însă (aproximativ 30 la sută), profesorii nu dezvăluie structura complexă a actelor motrice, raportul dintre ele, legile care le guvernează, privîndu-i pe elevi de înțelegerea utilității și necesității activităților corporale, ca și a cunoștințelor particulare, după o anumită mișcare, facilitînd apariția erorilor comportamentale și a greșelilor, perturbînd feed-back-ul (aferentația inversă).

Înlăturînd acest neajuns, evidențiat mai ales la clasele a VI-a—a VIII-a, dar semnalat, din păcate, și la clasele liceale, cunoștințele dobîndite îi orientează pe elevi în activitate, îi ajută să înțeleagă eficiența și afinitatea învățării, convingîndu-i de necesitatea și utilitatea practicării exercițiilor fizice în mod rațional și permanent. În felul acesta, transformarea cunoștințelor în convingeri asigură motivația interioară, pe baza căruia elevul va acționa conștient în direcția perfecționării propriei sale personalități.

Funcția formativă nu se realizează în mod automat, odată cu informarea elevilor, așa cum mai cred unele cadre didactice, ci numai prin sincronizarea însușirii cunoștințelor cu deprinderile și metodele de muncă independentă, prin realizarea deziderатului de autoorganizare și autocondu-

cere. Activitatea elevului trebuie să fie capabilă să valorifice, prin aplicarea în execuția motrică, a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor, adaptîndu-se ușor la situații noi, neprevăzute și acest lucru atît în predarea educației fizice școlare, cît mai ales în pregătirea elevilor pentru sportul de performanță. Într-un stop-test realizat într-una din școlile în care s-a desfășurat experimentul nostru, a reieșit că elevii au un bagaj motric satisfăcător, dar nu sînt capabili să-l folosească în condiții noi, neobișnuite.

Actul ideomotor cuprinde operații mintale, cît și motrice, iar profesorul trebuie să dezvolte la elevi o gîndire logică, critică și operativă, încît aceștia să poată selecționa și folosi cunoștințele dobîndite prompt și adecvat.

Urmărind acest element al funcției formative s-a constatat o diminuare a interesului pentru conștientizarea exercițiului fizic și o accentuare, deloc dorită, a automatizării unor execuții.

Sarcina profesorului nu este numai să transmită cunoștințe, ci să dezvolte capacitatea elevului de a opera cu acestea, în procesul formării și perfecționării priceperilor și deprinderilor motrice.

Uriașul potențial de care dispun educatorii și educații și parametrii viitorului pentru care ei lucrează ne obligă la o analiză nuanțată a acțiunii educaționale, cît și a celor chemați s-o conducă. Folosind creator domeniul educației fizice și sportului în școală și în afara ei, azi, mai mult ca oricînd, omenirea devine propriul său educator, perfecționîndu-și mereu măiestria pedagogică, iar profesorul de specialitate nu va fi nici „tehnocrat", nici artizan, mijloacele nu-i vor dicta acțiunea, ci îl vor servi docil în realizarea măreților obiective ale educației comuniste.

BIBLIOGRAFIE

CHELCEA S. : Chestionarul în investigația sociologică, Ed. științifică și enciclopedică, București, 1975.

EPURAN M., HOLDEVICI IRINA : Compendiu de psihologie pentru antrenori, Ed. Sport-Turism, București, 1980.

FĂRCAȘ V. : Orientarea opțiunilor sportive ale elevilor de liceu cu soluționarea eficientă a comenzii sociale, rev. Educație fizică și sport, nr. 1, București, 1979.

MOSER C.A. : Metode de anchetă în investigarea fenomenelor sociale, Ed. științifică, București, 1967.

PASKEVICIUS E. A. : Gradul de pregătire fizică în școală, vol. XXXIII C.N.E.F.S. — C.C.E.F.S., București.

POPEANGĂ V. : Școala și colectivitatea socială, Ed. didactică și pedagogică, București.

V. FĂRCAȘ : L'augmentation de la valeur formative de l'activité d'éducation physique et sport parmi les élèves

On a suivi l'idée de la mise au point de processus instructif-éducatif sous deux aspects :la corrélation d'entre l'activité sportive et l'étude chez les èlèves et la motivation préférentielle du contenu de la leçon d'éducation physique. Ainsi on a observé 1873 élèves (944 garçon et 929 filles) de 54 classes VI—VIII de 6 écoles générales et de 9 classes X—XII, tout comme un nombre de 151 élèves qui pratiquent divers sports dans le cadre du Club sportif écolier de Tg. Mureș. Les élèves mentionnés du répondre a des questionnaires qui correspondent a la capacité de comprehension de chaque catégorie d'élèves. Les données recueillies ont été interprétées à l'aide du calculateur électronique Felix C.E.-256. On a constaté une diminuation de l'intérêt pour une participation consciente a l'exercice physique et une augmentation en rien désirable, de l'automatisation de certaines exécutions.

V. FARCAȘ : Growing Training Value of Physical Education and Sports with Schoolchildren

Underlying this article is the idea that the educational process is two-faced : there is an inter-relatedness between sports and learning and the preferential

(Continuare în pag. 42)

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

PENTRU O SELECŢIE EFICIENTĂ ŞI O INSTRUIRE RAPIDĂ ŞI INTENSIVĂ A TINERILOR HANDBALIŞTI (III)

9976

Prof. CONSTANTIN POPESCU
Antrenor emerit
Prof. IOAN CHIRA
C. S. Ş. nr. 2—Baia Mare

Desfăşurarea procesului de instruire în cadrul experimentului nostru a îmbrăcat aspecte şi forme care, credem noi, ar necesita unele explicaţii suplimentare, pentru a se înţelege mai bine ideile de bază şi direcţiile care ne-au orientat, precum şi modalităţile practice de rezolvare.

I. Bineînţeles, de la început ne-am pus problema să ne lămurim, în primul rînd nouă înşine, **ce înţelegem şi ce dorim să realizăm prin această metodă de instruire rapidă şi intensivă.**

Desigur înşişi termenii folosiţi — intensiv şi rapid — ne oferă un prim indiciu care traduce intenţia noastră de a învăţa, cu elevii noştri, mai repede tehnica şi tactica de bază a jocului, prin condensarea programei şi printr-un număr sporit de ore de antrenament. Căutînd, de asemenea, să folosim cu eficienţă mereu sporită fiecare oră de pregătire, fiecare exerciţiu şi mijloc de acţionare am fost dominaţi permanent de ideea ca elevii noştri — ceva mai tîrziu selecţionaţi — să ajungă cît mai repede să joace un handbal total, aşa cum se desfăşoară el în meciurile oficiale. Am gîndit să accelerăm procesul de instruire, forţînd puţin nota, excluzînd total orice formă de simplificare a jocului, trecînd peste foarte multe mijloace şi exerciţii de învăţare socotite clasice, cu forme excesiv analitice sau intenţionat mult uşurate.

Cu riscul de a fi aspru criticaţi, trebuie să spunem, de la început, că am apelat în bună măsură la mijloace şi exerciţii folosite curent de echipele divizionare sau chiar de loturile reprezentative, cu foarte puţine modificări şi adaptări la vîrsta şi gradul de pregătire al elevilor noştri.

Nu evităm să folosim aici cuvîntul de „forţare", dar într-un sens pozitiv spus, fiindcă aceasta a fost realitatea ; noi am forţat şi am accelerat procesul de instruire şi pregătire căutînd drumul cel mai scurt spre handbalul de performanţă. Poate ar fi nevoie de unele reconsiderări în ceea ce priveşte această „forţare" deoarece, în general, astăzi se accentuează mai ales unele aspecte negative — pe care nu le excludem — ale acestei metode evitîndu-se faptul că noi permanent în sport cerem eforturi tot mai mari forţînd mult peste ceea ce socoteşte a fi normal.

Pentru noi a fost foarte clar, chiar de la început, că elevii noştri, dacă dorim să ajungă sportivi de performanţă, trebuie să forţeze notele personale peste limitele obişnuite pentru a putea practica la seniorat un handbal de înaltă performanţă.

În cazul nostru special, începînd practicarea handbalului în mod organizat la vîrsta de 14 ani în mod cert trebuie să forţăm (să accelerăm) ritmul de instruire şi pregătire, avînd permanent în faţă direct modelul handbalului de mare performanţă. În puţine cuvinte spus, am trecut peste perioada „de joacă de-a handbalul" direct la cel de performanţă.

Aflați acum în partea finală a experimentului nostru putem afirma cu convingere că în ceea ce privește învățarea tehnicii și chiar a problemelor tactice de bază pe scurt, a **antrenamentului cu mingea,** nu au existat și **nu există limite care să depășească posibilitățile elevilor noștri.**

Ei pot învăța aproape orice procedeu, orice mișcare și orice acțiune tactică realizată de seniori, desigur cu forța și puterea vîrstei lor. Bine-înțeles, totul este o problemă de timp și de talent, respectiv, de numărul de ore de pregătire pe care elevul îl poate efectua și desigur, repetăm, de talentul și înclinația — pasiunea — pe care o are pentru handbal.

Susținem toate acestea deoarece și experimentul nostru ne-a confirmat că la această vîrstă (14 ani) în special băieții au astăzi o deosebită înclinație pentru a învăța mereu ceva nou, în cazul nostru pentru însușirea procedeelor tehnico-tactice și manifestă chiar o preocupare pentru unele exerciții de mare dificultate tehnică.

Dealtfel, ușurința uimitoare de a executa procedee noi și dificile este o trăsătură de bază a celor talentați, cu aptitudini pentru handbal, motiv pentru care aceasta a fost și un sever criteriu de selecție. (Există chiar pericolul ca elevii să execute cu precădere procedee cît mai complicate în dorința specifică vîrstei de a se afirma și a face neapărat ceva deosebit. Nu mai „povestim" ce-am pățit cînd în dorința noastră de a preda un handbal total am trecut la „pase speciale" am fost nevoiți să le interzicem o perioadă bună de timp).

Avînd în apropiere — sau văzînd la televizor — modelul jucătorului de mare performanță ei se străduiesc singuri să-l imite, executînd uneori peste noapte procedee complicate. Mai ales cei talentați învață parcă din mers tehnica jocului, profesorul va trebui însă să vegheze ca ea să fie corectă în structura ei de bază și uneori chiar să frîneze abuzul de procedee complicate care nu sînt și eficiente. Dar tocmai aceste caracteristici : capacitatea rapidă și nelimitată de învățare, puterea de a imita și dorința de a învăța în plus ceva deosebit pentru a juca și a se mișca întocmai ca modelul ales, au fost — așa cum spuneam — criteriile principale de selecție (alături de viteză și șanse de creștere în înălțime), dar și unul dintre motivele pentru care ne-am fixat **începutul selecției la vîrsta de 14 ani, cînd — credem noi — aceste calități sînt evidente și poate chiar specifice acestei etape de dezvoltare.**

Dar, am mai dori să subliniem un element care a favorizat munca noastră și pe care colegii care au posibilitatea trebuie să-l exploateze neapărat. În acest sens, mărturisim că prezența și activitatea unor jucători și a unei echipe de mare performanță în apropierea noastră au stimulat în mod deosebit activitatea elevilor noștri și noi ne-am străduit să exploatăm la maxim acest lucru. Vizionarea obligatorie a meciurilor echipei H. C. Minaur Baia Mare (încă o dată mulțumiri conducerii acestui club care permite accesul gratuit al elevilor handbaliști la toate meciurile) și chiar la unele antrenamente, ne-a fost de un real folos ca factor de progres tehnico-tactic și mai ales de atragere definitivă a elevilor spre handbalul de performanță.

Vă imaginați bucuria noastră cînd, după aceste vizionări, îi vedeam pe elevii noștri cum se străduiau să-i imite pe Maricel, Voinea, pe Mironiuc, Belu sau alt „idol" al lor.

Am insistat asupra acestui factor de progres și cu intenția de a sublinia că elevii noștri au avut din prima clipă ca model viu și concret handbalul de mare performanță, iar noi am făcut tot ce am putut ca să găsim cel mai scurt drum spre el. Pentru motivul de mai sus, noi am militat și militățm pentru încorporarea organică a grupelor cluburilor sportive școlare pe lîngă echipe de mare performanță.

La Baia Mare acest lucru s-a realizat recent, la băieți prin Clubul Sportiv Școlar nr. 2 Minaur și sperăm ca aceasta să fie o motivare în plus a celor susținute de noi.

II. Referindu-ne în continuare în mod concret la conținutul și desfășurarea procesului de instruire trebuie să subliniem că permanent am căutat să aplicăm **metodele și mijloacele cele mai eficiente și directe spre scopul propus — acela de a asigura cît mai repede un bagaj de cunoștințe tehnico-tactice care să le permită să participe imediat la meciurile organizate în grupe, inter-grupe și în campionatul școlilor generale.**

Trecînd direct la handbalul complet, de competiție, ne-am asumat, evident, riscul ca jocul să fie pre-

sărat cu multe greșeli tehnico-tactice și de regulament chiar.

Am folosit cu precădere ceea ce numim curent metoda jocului, pornind de aici către tehnică și tactică și suportul lor de pregătire fizică.

Pornind deci de la deziderатul — cît mai repede și cît mai direct la handbalul de competiție —, am introdus încă de la primele antrenamente un sistem de meciuri în cadrul grupei organizat pe cele mai variate criterii, pe clase, pe vîrste, pe străzi etc.

În mod practic, în primul an de pregătire am aplicat, la majoritatea antrenamentelor, o schemă tip cu două variante în care jocul alterna cu exerciții de învățare și repetare (fig. 1, a, b, c).

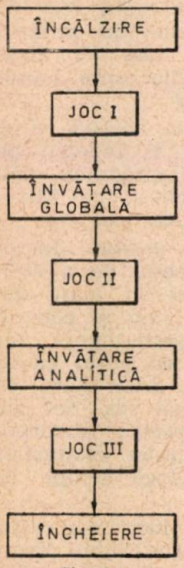


Fig. 1a

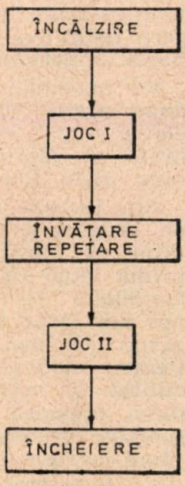


Fig. 1b

a) Încălzirea constituia bineînțeles primul moment al lecției, dar, așa cum vom mai arăta, conținutul ei s-a amplificat treptat finalizîndu-se cu 1—2 probe de control.

b) Apoi, direct la joc, care de fapt era repriza I (în aer liber cînd aveam două echipe sau faza preliminară în sală cînd trebuia să alcătuim 4—5 echipe).

c) În continuare, o parte a lecției rezervată procesului de învățare-repetare cînd prin structuri de exerciții aparent complicate și complexe legăm într-un sistem cît mai multe elemente tehnice într-o execuție globală.

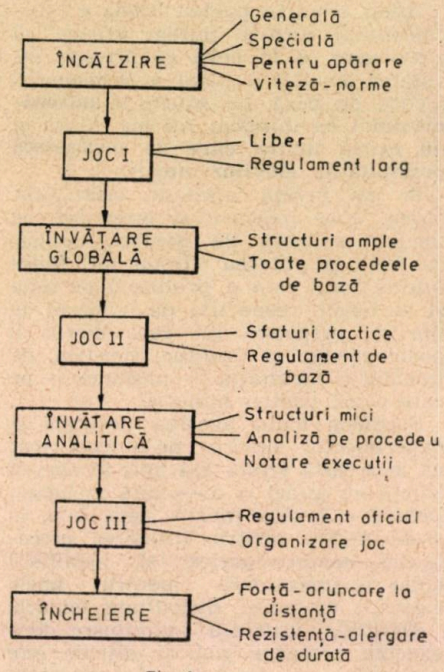


Fig. 1c

d) Partea a doua a jocului îl intitulăm „semifinale", pe parcursul căruia interveneam ceva mai des, mai ales în direcția eliminării unor greșeli tehnico-tactice mai frecvente.

e) În continuare urma o parte a antrenamentului în care ne concentram pe 1—2 procedee; de această dată, abordîndu-le analitic, cu accent pe executarea lor corectă, pentru care dealtfel acordam note și alcătuiam clasamente.

f) În partea a III-a a jocului se desfășoară „finala" (sau finalele) cînd interveneam ceva mai rar mai ales în situațiile speciale puse de interpretarea și aplicarea regulamentului de joc.

g) În încheiere, „clasicul" acestei ultimei părți a lecției (observații, teme pentru acasă etc.), la care de 2—3 ori pe săptămînă solicitam trecerea unei probe de control (forță-rezistență).

Descrierea aceasta succintă a modelului nostru preferat de lecție, care pornea de la joc la învățare și înapoi la joc, credem că ar necesita o revenire mai detailată — așa cum a reieșit dealtfel din discuțiile aprinse care au avut loc în cadrul catedrei noastre.

a.1) În primul rînd, trebuie să lămurim cîteva probleme referitoare la „încălzire“ așa cum am conceput-o noi, cu un conținut mai amplu, de fapt o întreagă parte pregătitoare a lecției. Încă din primele antrenamente am atras atenția elevilor asupra importanței, rolului și conținutul încălzirii. Tratîndu-i ca pe niște adevărați sportivi de performanță, le-am arătat că încălzirea este o problemă personală de care răspunde fiecare : dacă te încălzești bine, vei juca bine și invers. Din nou, de mare ajutor ne-a fost vizionarea în grup a meciurilor echipei H.C. Minaur Baia Bare care face, de regulă, întreaga încălzire în sală, în fața publicului. În acest fel ne-a fost mai ușor să-i învățăm pe elevii noștri să-și facă singuri și conștiincios, încălzirea. Dealtfel, din primele lecții i-am învățat două tipuri de încălzire individuală : încălzirea „scurtă“ (S), de cca. 5—6 minute și încălzirea „lungă“ (L), de cca. 10—12 minute. În primul caz, era vorba numai de o preîncălzire, fără minge, care se desfășoară pe parcursul a 16—20 lungimi de sală, fiecare incluzînd un exercițiu (școala alergării, gimnastică articulară, sărituri etc.).

În al doilea caz, după cele cca. 20 de lungimi de sală, urmau cam tot atîtea cu mingea (pase în 2—3, în deplasare și pe loc, dribling cu schimbare de direcție și aruncare la poartă etc.).

Am afișat în vestiar descrierea model a fiecărui tip de încălzire, lăsîndu-le însă libertatea de a introduce și alte exerciții preferate.

În acest fel, la începutul lecției le indicam elevilor doar tipul de încălzire și îi lăsam singuri s-o facă, supraveghindu-i discret.

După o perioadă de timp, mai mult din motive organizatorice am introdus înainte de lecția propriu-zisă o parte de acomodare cu sala și mingea, executată complet liber.

Deoarece unii elevi aveau program școlar pînă la ora 19, iar alții — dimineața, ei veneau la sală eșalonat. Profesorul intra în sală la ora 18,50 cu o primă grupă, iar ceilalți veneau după terminarea lecțiilor pînă la 19,05 maxim 19,10 ; în acest timp, elevii erau liberi să facă ce doresc. Avînd mingi la dispoziție, unii jucau baschet la cele patru panouri, alții făceau pase în special din cele speciale văzute la marii jucători, aruncau la o poartă etc. Majoritatea lucrau însă puțini și cu hantele mici, deoarece — în mod inevitabil pentru vîrsta lor — există și un puternic curent de „culturism“ pe care l-am încurajat, așa cum vom vedea, chiar și pe parcursul lecțiilor.

Aparent era un mic haos pe care însă îl dirijam prin sugestii și sfaturi, dar se realizau multe sarcini, în special de acomodare cu mingea, încălzire și chiar de pregătire motrică.

Cînd efectivul grupei se completa, la comanda profesorului, elevii executau singuri tipul de încălzire indicat doar în două cuvinte. Prin aceste soluții am încurajat, credem noi, inițiativa și răspunderea personală față de munca lor sportivă. Dealtfel, permanent le-am dat exemplul marilor sportivi care își fac absolut singuri încălzirea și chiar unele antrenamente.

La finele acestei perioade de activitate liberă, profesorul prelua direct conducerea încălzirii, finalizînd-o de regulă cu multe exerciții de apărare și mișcare în teren. Dar nu încheiam această încălzire prelungită fără sprinturi și exercitii pentru îmbunătățirea vitezei de mișcare și de reacție, încoronate cu un concurs pe 20 sau 30 m., uneori contracronometru, alteori în întrecere directă. Deosebit de entuziasti erau pentru concursurile de sprinturi (15, 20, 30, 60 m.) tip campionat, fiecare cu fiecare sau eliminatoriu pe serii. Dar și mai mare entuziasm se ivea atunci cînd organizam concursuri gen slalom paralel pe triunghiuri (norma (FRHandbal) sau la concursurile : „Cine face mai repede 25, 50 pase“ etc.

În fine, fiecare profesor poate inventa zeci de alte exercitii care să creeze o stare emotională optimă trecînd peste cît mai multe probe și norme de control, dar mai ales găsind astfel numeroase prilejuri de a testa și verifica calitățile motrice ale elevilor și stadiul lor de pregătire.

Ar merita, credem noi, chiar o discutie mai amplă asupra felului cum trebuie să facem permanent și continuu testarea elevilor și mai ales felul în care folosim caracterul de întrecere si de luptă al fiecărui exercitiu, tocmai în directia creșterii combativității și a spiritului competitiv.

Dar să încheiem capitolul încălzire printr-o recapitulare :

— desfășurare :

— 5—15 minute — încălzire total liberă ;
— 5—6 minute — încălzire individual „stas" ;
— 5—10 minute — completarea încălzirii (cu mingea) ;
— 7—10 minute — finalizarea încălzirii concursului și proba control ;

— Sarcini :

— încălzirea generală a organismului ;
— acomodarea cu mingea ;
— învățarea și îmbunătățirea mișcării în teren ;
— îmbunătățirea vitezei ;
— trecerea probelor de control (viteză) ;
— contribuții la formarea spiritului de inițiativă și răspundere personală ;
— învățarea și repetarea unor elemente de tehnică de bază a apărării.

Desigur, toate acestea depășesc cadrul și timpul afectat în mod obișnuit unei încălziri ; noi am încercat însă și în acest caz să condensăm sarcinile și mijloacele primei părți a lecției exploatînd la maxim fiecare minut, astfel încît în 25, maximum 30 de minute, toți elevii să fie gata de meci.

b.1) Urmare : primele meciuri — „momentul joc I" — cînd se jucau două reprize a 7,30 minute (așa cum prevedea vechiul regulament pentru juniori III). Menționăm că organizarea lor nu necesită decît cîteva secunde, deoarece echipele erau, în linii mari, cunoscute : în sală — 4 echipe a 5—6 jucători, în aer liber — 3 echipe a 7 jucători.

Sistemul de desfășurare a jocurilor era cel clasic : turneu de 4 echipe, cu 3 etape, corespunzător celor trei momente de joc din lecție.

Elevii care își așteptau rîndul la joc arbitrau pe rînd sau executau un program de pase cu mingi grele, cu plonjoane pe saltelele care erau depozitate în colțurile sălii, plus un scurt program de exerciții cu hantele din suita intitulată : „să fim bărbați frumoși". Desigur, colegii ne vor scuza titulatura aceasta naivă, dar în ciuda unor zîmbete ea a prins excelent la tinerii noștri elevi.

Majoritatea și-au confecționat sau au improvizat acasă niște hantele și astfel problema formării masei musculare și a forței nu a mai fost prezentă în lecțiile noastre obișnuite cîștigînd timp prețios pentru alte sarcini.

Desigur la început meciurile erau ceva mai confuze, cu multe greșeli de tehnică și de arbitraj. Profesorul intervenea mai rar, ca al treilea arbitru, doar în momentele mai complicate explicînd o fază sau o prevedere de regulament, fără a răpi elevilor plăcerea de a juca.

c.1) Momentul următor al lecției era rezervat sarcinilor de învățare globală la care treceam făcînd legătura cu greșelile din joc. Am aplicat chiar din primele lecții un sistem de exerciții în structuri globale cît mai complete pe care, de asemenea, le-am acceptat cu unele greșeli și „bîlbîieli" în execuții. Fig. 2 a și b cuprinde exercițiul nostru preferat, în care am căutat să introducem cam toate elementele de bază. Înlănțuirea lor reprezintă o situație posibilă de joc, care poate fi simplificată sau complicată în zeci de feluri. Noi am preferat însă succesiunea următoare :

1. deplasare în apărare (triunghiul o dată) ;
2. plecarea pe contraatac ;
3. culegerea mingii și pasa înapoi ;
4. prinderea mingii în plecare pe contra-atac ;
5. driblinguri șerpuite (depășirea cu mingea) ;

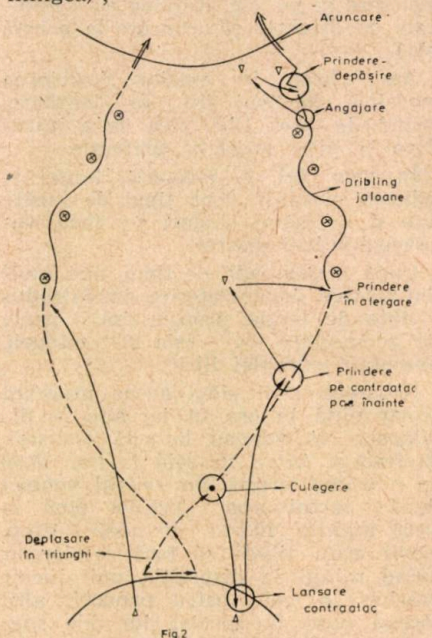


Fig. 2

6. un-doi cu pivotul sau jucătorul centru (pasare prindere în alergare) ;
7. aruncarea la poartă din pătrundere (sau depășire plus aruncare).

Repetînd mai des aceste exerciții — structuri — am ajuns să le transformăm în norme de control, cu timpi precișI ; pentru foarte bine — 10,5, bine — 11,5 și insuficient — 12,5. Acești timpi sînt valabili pentru un teren de 44/22 m și, desigur, rezultatul trebuie pus în concordanță cu condițiile de concurs (mărimea terenului, distanța de pasare etc.).

Fără îndoială că nu toate elementele tehnice au o importanță egală în economia jocului, dar aceasta nu ne-a interesat în mod deosebit decît ceva mai tîrziu. În acest moment al lecției și în această etapă (inițiere — învățare), important era să trecem prin toate elementele tehnice. De aceea, imediat după cîteva execuții globale cronometrate treceam — tot în acest moment al lecției — la lucru pe ateliere în gen „circuit".

Dacă nu îndrăznim să spunem direct „circuit" o datorăm faptului că, la început mai ales, nu am putut măsura exact efortul în cadrul „verigilor" spre a cantifica exact pauzele, repetările și intensitatea efortului. De regulă însă, se lucra cca. un minut și jumătate, iar pauza era de cca. 20—30 de secunde, cît se schimba atelierul. Profesorul supraveghea întreaga grupă, dar se concentra asupra a 1—2 ateliere unde insista asupra corectitudinii execuției tehnice dar și asupra sistemului de lucru.

d.1) Momentul de joc II — tot două reprize a 7,30 minute — se desfășura la fel ca cel anterior. Aici însă interveneam și cu unele sfaturi si cerințe tactice. Ne referim la cele de bază : păstrarea frontului larg, sarcinile pe posturi etc.

e.1) Momentul următor al lecției era consacrat învățării și repetării analitice și atente a 1—2 procedee tehnice. Întreaga grupă trecea la execuții simple, studiate și îndelung repetate. Alegeam, de regulă, un procedeu de pasare și unul de aruncare după planificarea anterioară sau cel care se executa cu unele greșeli în joc.

Este cazul să arătăm că aici am folosit exerciții mai simple, cu o intensitate scăzută pentru ca elevii să se poată concentra pe execuția lor corectă. Totuși, după o oarecare perioadă am trecut la legarea a cîte 2, maximum 3, procedee în majoritatea cazurilor terminînd cu aruncare :

— pasare-prindere în pătrundere și aruncare ;
— depășire — aruncare ;
— încrucișare — aruncare etc.

Am renunțat aproape total la pasele în doi, față în față — inexistente în joc, apelînd la cele în triunghi sau în suveică, cu pătrundere, iar la pasele în 2—3, în deplasare, am interzis ca jucătorii să stea în linie.

Căutînd astfel să învățăm procedeele tehnice, așa cum se execută în joc, am renunțat la multe exerciții așa-zise „clasice", apelînd la circulații în suveică pe 4—5—6 posturi și la „optul" în pătrundere pe trei posturi în locul suveicii clasice și a optului fără orientare spre poartă. Și aici ar fi loc pentru o discuție mai amplă asupra eficienței directe a unor exerciții și a felului cum putem adapta unele mijloace arhicunoscute la cerințele concrete ale jocului. Iată am dat un exemplu dar cîte mai sînt încă.

După numai 5—6 luni de pregătire am început să trecem, în finalul acestui moment al lecției, la legarea proceselor tehnice în structuri cu profund caracter tactic, ne referim la la cele de bază (încrucișarea+paravan, blocaj+plecare, triunghi pe extremă etc.).

Combinații tactice speciale nu am antrenat, dar pasarea în mișcare și cu pătrundere a fost permanent prezentă în exerciții tip suveică pe 3—4—5 și chiar 6 posturi.

f.1) Momentul : joc III era finala sau finalele, cînd uneori făceam mici modificări în formații pentru ca cei mai buni să joace mai mult. Aici, profesorul intervenea ca arbitru principal căutînd să dea un caracter cît mai oficial acestui joc.

Cu timpul, 1—2 elevi mai puțin talentați, dar conștiincioși, s-au specializat în arbitraj, profesorul putînd să conducă echipele spre un joc mai organizat.

Elevii care nu jucau în această finală treceau la pase cu mingea grea și... culturism.

g.1) După încheierea jocului și festivitatea de premiere, treceam la o scurtă parte consacrată rezistenței și forței.

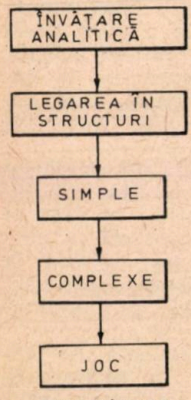
Aveam trasee standard : turul școlii (cca. 800 m), turul Policlinicii (cca.

1000 m) etc. sau în sală — 3, 5 și 6 minute alergare.

Revenind pe teren, în încheiere la fiecare lecție, treceam la aruncarea mingii la distanță (normă de control) sau 10 goluri din poartă în poartă. Bineînțeles, urmau cîteva observații asupra lecției, sfaturi pentru exercițiile de acasă, evidențieri etc. și... repetarea salutului sportiv al grupei.

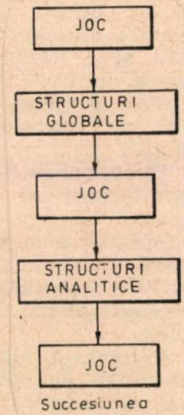
— Am procedat la această descriere a unei lecții, care desigur se știe că este un model de principiu, cu nenumărate variante, deoarece credem că așa am fost „mai practici" în expunerea noastră.

Sperăm că toate acestea au fost înțelese ca o intenție a noastră de a ne adapta ideii învățării integrate în joc și prin joc.



Succesiunea clasică în lecție

Fig. 3 a



Succesiunea propusă de noi

Fig. 3 b

Desigur, traseul propus și folosit de noi — de la joc, la structuri globale, din nou la joc — și apoi la exerciții analitice și în fine înapoi la joc poate părea exagerat sau oricum ceva mai neobișnuit (fig. 3 b).

Recunoaștem că soluția noastră — nu îndrăznim să spunem metodă — este oarecum inversă față de cea clasică și este desigur încă discutabilă (fig. 3a, b, c).

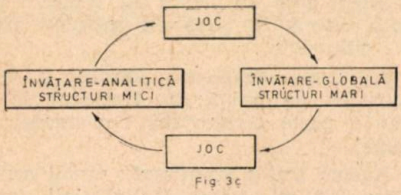


Fig. 3 c

Pentru elevi a fost însă deosebit de atractivă, iar pentru noi exact ce ne trebuia ca să putem prezenta în 5—6 luni o echipă care s-a „descurcat" foarte bine în competiții.

La finalele acestei perioade am mărturisit sincer că elevii noștri știu tot handbalul, dar foarte puțin temeinic și consolidat.

A urmat etapa a doua, cînd am renunțat la momentul „joc II" și ne-am concentrat pe consolidare și perfecționare, dar tot cu mijloace legate și specifice jocului.

Trebuie să recunoaștem că nu toate procedeele s-au învățat perfect, că au apărut în cursul acestui proces rapid și intensiv și unele greșeli, iar unii elevi nu au putut, pur și simplu, să țină pasul. Dealtfel, și aceasta trebuie s-o recunoaștem, numai ceva mai mult de jumătate dintre elevii fiecărei grupe au putut face față acestui ritm de lucru și și-au însușit programa noastră mai concentrată. Dar, aceasta a fost exact în limitele pierderilor planificate de noi, selecția în antrenament și prin antrenament fiind metoda noastră de bază, care știam bine că după primul an de instruire din două grupe vom alcătui numai una.

Întocmai ca într-o cursă ciclistă am impus din start un ritm rapid — sufocant — cei talentați au rezistat și au rămas. A fost poate cel mai eficace mijloc de selecție în care nu a încăput nici-o doză de sentimentalism.

UNELE CONCLUZII PRIVIND PROCESUL DE INSTRUIRE

Ne vom referi numai la cîteva dintre ideile și direcțiile care ne-au dominat și influențat gîndirea în conceperea și desfășurarea antrenamentelor.

1. Am căutat să desfășurăm întregul proces de instruire sub lozinca : „de la joc, prin joc, pentru joc".

2. Pentru acest motiv am introdus în lecții jocul la două porți imediat după încălzire, uneori și la mijlocul lecției și întotdeauna în final.

3. Pe parcursul părților din lecție consacrate învățării și consolidării ne-am referit permanent la jocul ca finalizare a tot ceea ce facem.

4. Am exclus orice simplificare a jocului și orice ușurare sau modificare de regulament, cerînd din prima clipă desfășurarea lui ca în competiție.

5. Permanent ne-am referit la modelul final — echipa și jucătorii de la H. C. Minaur Baia Mare — folosind exemple și chiar exerciții și combinații ale acestora.

6. Am folosit din primele lecții structuri de exerciții—complexe care conțineau cît mai multe procedee tehnice.

7. Am asigurat fiecărei lecții și chiar fiecărui exercițiu mai important un caracter de întrecere. Selecția în antrenamente și prin antrenament este cea mai eficientă.

8. Am efectuat permanent și ritmic testarea și notarea elevilor în 2—3 momente ale lecției și cel puțin de 2—3 ori pe săptămînă.

9. Am acordat periodic note (de la 4 la 10) pentru execuția corectă a principalelor procedee tehnice, întocmind clasamente.

10. Am acordat independență și libertate mai mare elevilor în executarea încălzirii și a unor părți din lecție și auto-conducerea unor exerciții și la trecerea unor probe de control.

11. Am organizat fiecare grupă în echipe și sub-echipe cu căpitan și responsabili care au preluat multe dintre atribuțiile și sarcinile profesorului, bineînțeles fără a-l înlocui pe acesta.

Și o ultimă și importantă concluzie :

12. Capacitatea de asimilare tehnico-tactică și chiar cea de efort a tinerilor din ziua de azi este mult sporită față de ceea ce evoluam noi pînă acum. Se poate trece cu mult curaj la predarea întregii tehnici de bază din primul an de instruire (la vîrsta de 13—14 ani) și la antrenamente cu efort de intensitate sporită.

Nutrim speranța că suita noastră de articole — care ar putea fi continuată a ridicat unele probleme sau cel puțin unele semne de întrebare.

Socotim că în orice caz este momentul să intensificăm și să perfecționăm continuu procesul de selecție și instruire al tinerilor handbaliști ținînd seama de nivelul deosebit de ridicat al pregătirii și performanțelor ce se obțin pe plan mondial.

MODELUL (PROGRAM) PENTRU ETAPA DE INIȚIERE—ÎNVĂȚARE

Pregătirea tehnică

Mișcarea în teren

1. Alergarea corectă atletică.
2. Opriri, porniri, schimbări de direcție.

Tehnica în atac

1. Prinderea mingii (în alergare).
2. Pasarea mingii și aruncare :
   — de sus — cu evitare ;
   — din lateral ;
   — de jos.
3. Aruncarea din plonjon.
4. Pătrunderea în culuar.
5. Depășirea adversarului.

Tehnica apărării

1. Poziția fundamentală și deplasare.
2. Atacul adversarului cu mingea.
3. Blocarea aruncărilor la poartă.

Tactica în atac

1. Așezarea în teren și circulația mingii și a jucătorilor în sistemul cu 1 și 2 pivoți.
2. Sarcinile pe posturi.
3. Încrucișarea simplă, dublă, blocaj, paravanul.
4. Atacul în pătrundere succesivă.

Tactica în apărare

1. Marcajul și apărarea om la om.
2. Așezare și acționare în sistem —6—0, retras și avansat și 5+1.
3. Repartizarea și schimbul de oameni.
4. Colaborarea (închiderea pătrunderilor și sprijin reciproc).

Pregătirea teoretică

1. Învățarea regulamentului de joc.
2. Principalele noțiuni de tehnologie folosite în handbal.
3. Igiena și comportamentul sportivului.

C. POPESCU, I. CHIRA : Pour une sélection efficiente et une instruction rapide et intensive des jeunes handballeurs (III)

En se refferant ensuite a la manière concrète de déroulement du processus d'instruction avec les jeunes handballeurs, les auteurs affirment qu'on doit apliquer les méthodes et les moyens les plus efficients et directs pour assurer un bagage de connaissances techniques-tactiques qui leur permettent de participer immédiatement au matches organisés dans les groupes, entre les groupes et dans les championnats des ecoles générales. On met un accent spécial sur l'echauffement.

Les auteurs considèrent qu'a l'heure actuelle, la capacité d'assimilation technique-tactique et même la capacité d'effort des jeunes est de beaucoup accrue, par rapport a celle du passé récent. En partant de cette réalité, ils opinent qu'on peut passer avec beaucoup de courage a l'enseignement de la technique de base toute entière, même de la première année d'instruction (a l'âge de 13—14 ans) et dans le cadre des entraînements avec effort et d'intensité accrues.

C. POPESCU, I. CHIRA : For an Efficient Selection and Rapid and Intensive Training of Young Handball Players (III)

In this article the authors continue to describe the way in which young handball players are to be trained. They describe particularly the methods and means they consider to be most efficient in terms of technical and tactical knowledge to be imparted to trainees so as to enable them to immediately participate in the matches organized by groups, among groups, and in the general schools championships. They place great emphasis on warning up.

The authors emphasize that at present the young people have greater capabilities of technical and tactical assimilation and even of efforts than in the early past. Starting from reality, therefore, they insist that one can and must more on to traching the basic techniques and skills in handball even in the first year of training (at the age of 13 or 14) and to intensive training.

(Urmare din pag. 33)

content of the physical education class. In order to prove the above mentioned adjustment the author studied 1873 pupils (944 boys and 929 girls) in the VIth—VIIIth forms (54 classes) of 6 general schools and in the Xth form (9 classes), as well as 151 pupils practising sports within the School Sports Club of Tîrgu Mureș. The respective pupils were asked to fill in a questionnaire worked out especially for the purpose and meant to comply with the capability of understanding of each category of pupils. The respective data were processed by means of the Felix CE 256 electronic computer. The author found out a diminishing interest in the awareness in terms of physical exercise and an unwished for marking of automation of the respective exercise.

(Urmare din pag. 2)

zigzagurile care au loc în dezvoltarea aceasta impetuoasă sînt inevitabile în lupta puternică dintre forțele socialismului și forțele capitalismului și imperialismului. Sînt inevitabile și anumite reculuri — și înaintări, și înfrîngeri chiar. Dar trebuie să se înțeleagă că toate acestea nu fac decît să se impună măsuri mai bune pentru mersul înainte, că viitorul aparține socialismului, comunismului, lumii fără exploatatori, fără imperialiști și fără capitaliști".

Mulțumind încă o dată partidului, poporului pentru încrederea acordată, tovarășul Nicolae Ceaușescu a arătat :

„Vreau să asigur partidul, clasa muncitoare, întregul nostru popor că și în viitor nu voi precupeți nici un efort pentru a-mi îndeplini înaltele îndatoriri încredințate de partid, de popor — în partid și în stat — și voi acționa cu toată hotărîrea pentru dezvoltarea spiritului muncii colective, dar și a răspunderii pentru dezvoltarea democrației de partid și muncitorești, fiind ferm convins că numai înmănunchind toate acestea cît mai bine vom reuși să îndeplinim sarcinile de mare răspundere încredințate de partid și popor. Să facem totul pentru întărirea necontenită a independenței și suveranității României, pentru a ocupa permanent un loc demn în rîndul țărilor socialiste, în rîndul tuturor națiunilor lumii !"

ASPECTE ALE CORELAŢIEI CELOR DOUĂ COMPONENTE ALE BIATLONULUI—ALERGAREA PE SCHIURI ŞI TRAGEREA CU ARMA

Prof. ION MATEI
Antrenor federal F. R. Schi—Biatlon
Prof. CONSTANTIN ARGHIROPOL
A. S. Armata—Braşov

Biatlonul este o probă combinată, deosebit de complexă. Dacă în alte poliatloane, în desfăşurarea concursului apar în general pauze, în care sportivul se poate pregăti şi mobiliza special pentru proba care urmează, în biatlon, dimpotrivă, totul se desfăşoară continuu, efortul specific alternînd de 2—4 ori. De aici necesitatea ca sportivul să se mobilizeze psihic şi fizic corespunzător cerinţelor diferite ale alergării pe schi şi tragerii cu arma, domenii în care trebuie să obţină un randament maxim. Cel mai adesea insuccesul sportivului este judecat mai puţin prin prisma unei analize globale a probei, cît separat, pe una din componente, „calul de bătaie" fiind de regulă tragerea cu arma. După părerea noastră, supralicitarea importanţei unei componente în dauna celeilalte constituie o greşeală. Proba este o entitate şi, deci, trebuie privită ca atare. Aceasta nu exclude nici pregătirea necesară ramurii sportive, cu toate exigenţele ei, şi nici analiza aspectelor care o particularizează.

Ce corelaţie există între alergarea pe schi şi tragerea cu arma ? Care sînt factorii perturbatori şi, implicit, favorizanţi ai randamentului maxim în ambele ramuri, dar mai ales la tir, pentru a elimina penalităţile ? În fine, în ce măsură noile realităţi din biatlon impun o reconsiderare a regulamentului de concurs şi chiar a pregătirii ? Iată cîteva întrebări pe care ni le-am pus, pe marginea cărora încercăm să facem unele aprecieri, fără a avea pretenţia abordării exhaustive a problemelor.

Am pornit de la analiza rezultatelor obţinute la C.M. de biatlon (seniori şi juniori) din 1978 şi 1979, an în care sportivii români au participat ultima oară la campionatul mondial, şi campionatele naţionale (seniori) din 1980 şi 1981 (unele date ne-au fost furnizate de Josef Deflorian în Buletinul Uniunii Internaţionale de Pentatlon modern şi Biatlon nr. 2/1979). În analiza pe care o face, Deflorian pleacă de la ideea că nu este oportun să se includă cele mai bune şi cele mai slabe rezultate, luînd în considerare numai rezultatele de la locurile 11 la 50 (seniori) şi de la 7 la 36 (juniori). Pentru a putea compara importanţa rezultatelor atinse în alergarea pe schi faţă de cele de la tir, s-a adăugat valoarea zero celor mai bune rezultate obţinute în alergarea pe schi (locurile 11—50 şi 7—36) şi s-au calculat diferenţele de timp create pentru toţi ceilalţi concurenţi. Apoi s-au adunat şi confruntat cu suma minutelor de penalizare în ture (30 sec. pe tură). Pentru campionatele naţionale s-a procedat asemănător (păstrînd proporţia numărului de concurenţi prezenţi la start). S-au desprins următoarele (tabelul 1) :

Tabelul 1

20 km seniori

— 1978 — 190 minute penalizare : 40 = 4'45" în medie ; 156' diferenţă de timp în alergare : 40 = 3'55" în medie.
— 1979 — 156 minute penalizare : 40 = 3'55" în medie ; 182' diferenţă de timp în alergare : 40 = 4'34" în medie.
— 1978 şi 1979 — 356 minute penalizare : 80 = 4'20" în medie ; 338' diferenţă de timp în alergare : 80 = 4'15" în medie.

10 km seniori

— 1978 — 103 ture, 51'30" : 40 = 1'17" în medie : 76' diferenţă de timp în alergare : 40 = 1'35" în medie.

— 1979 — 1140 ture, 70′ : 40 = 1′45″ în medie ; 94′ diferență de timp în alergare : 40 = 2′22″ în medie.
— 1978 și 1979 — 243 ture, 121′30″ : 80 = 1′31″ în medie ; 170′ diferență de timp în alergare : 80 = 2′08″ în medie.

15 km juniori

— 1978 — 116 minute penalizare : 30 = 3′52″ în medie ; 103′ diferență de timp în alergare : 30 = 3′26″ în medie.

— 1979 — 93 minute penalizare : 30 = 3′06″ în medie ; 52′ diferență de timp în alergare : 30 = 1′44″ în medie.
— 1978 și 1979 — 209 minute penalizare : 60 = 2′35″ în medie ; 155′ diferență de timp în alergare : 60 = 2′35″ în medie.

10 km juniori

— 1978 — 84 ture, 42′ : 30 = 1′24″ în medie ; 89′ diferență de timp în alergare : 30 = 2′25″ în medie.
— 1979 — 95 ture, 47′30″ : 30 = 1′35″ în medie ; 93′ diferență de timp în alergare : 30 =3′07″ în medie.
— 1978 și 1979 — 179 ture, 89′30″ : 60 = 1′30″ în medie ; 183′ diferență de timp în alergare : 60 = 3′02″ în medie.

---

1. Pentru cursele pe trasee lungi (20 km seniori, 15 km juniori) tirul și alergarea pe schi au aproape aceeași valoare cu o slabă preponderență a tirului (dacă se elimină penalizarea de două minute se ajunge la o nesemnificativă preponderență a alergării).

2. Pentru cursa de 10 km alergarea are o superioritate considerabilă (ceea ce era de așteptat fiind vorba de o probă de „sprint"). Aspectul diferit față de proba de 20 km rezultă din faptul că ratările din poligon sînt penalizate în minute, în timp ce pentru proba de 10 km, numai în jumătăți de minut (o tură fiind egală cu 30 sec.). Străduindu-ne să apropiem într-o oarecare măsură acestor probe importanța tirului față de cea a alergării, ar trebui să mărim considerabil lungimea pistei de penalizare, ceea ce ar conduce la dificultăți de organizare. Metoda folosită la identificare nu are, cu siguranță, o valoare absolută. La aplicarea sa se întîlnesc adesea oscilații, dat fiind faptul că rezultatele de la tir sînt influențate de condițiile atmosferice, în timp ce rezultatele de la alergarea pe schi de gradul de dificultate al pîrtiei. Este și motivul pentru care la C.M. din 1979 duritatea pîrtiei a făcut ca diferențele de timp să fie mult mai mari (15%) față de cele din 1978.

În legătură cu problemele de mai sus este interesant de semnalat raportul dintre tragerea din poziție culcat și picioare. În acest caz trebuie să vedem — la proba de 15 km juniori — dacă nu este cazul să se dubleze minutele de penalizare la poziția în picioare, pentru o mai bună clarificare a situației (la poziția în picioare se trage o singură dată) — tabelul 2.

Tabelul 2

---

20 km seniori

— 1978 — în poziția culcat 63 min (33,2%) în picioare 127′ (68,8%).
— 1979 — în poziția culcat 49 min (31,4%) în picioare 107′ (68,6%).
— 1978 și 1979 — în poziția culcat 32,4%, în picioare 67,6%.

15 km juniori

— 1978 — în poziția culcat 64 min (38,1%) în picioare 104′ (61,9%).
— 1979 — în poziția culcat 40 min (27,4%) în picioare 106′ (72,6%).
— 1978 și 1979 — în poziția culcat 33,1%, în picioare 66,9%.

10 km seniori

— 1978 — în poziția culcat 31 ture (30,1%) în picioare 72 ture (69,9%).
— 1979 — în poziția culcat 55 ture (39,4%) ; în picioare 85 ture (60,7%).
— 1978 și 1979 — în poziția culcat 35,4%, în picioare 64,6%.

10 km juniori

— 1978 — în poziția culcat 34 ture (40,5%) ; în picioare 50 ture (59,5%).
— 1979 — în poziția culcat 33 ture (34,7%) în picioare 62 ture (63,3%).
— 1978 și 1979 — în poziția culcat 37,4%, în picioare 62,6%.

Situația de mai sus relevă că tragerea cu arma din poziția în picioare predomină, ceea ce este corect. Chiar în tirul sportiv, tragerea din poziția în picioare este incomparabil mai dificilă decît cea din culcat. Relația se ameliorează pentru proba de 20 km în favoarea tirului din poziția în picioare, odată cu eliminarea penalității de două minute fiindcă, în mod obișnuit, se aplica la poziția în picioare în mai mult de 80% din cazuri. Dacă într-o zi se va ajunge la mărirea dificultăților tirului, va trebui să se reducă ținta la poziția culcat (problema este în studiul Comisiei tehnice a U.I.P.M.B.). Pînă atunci, subliniem discrepanța dintre cele două poziții de tragere.

Analiza rezultatelor la campionatele naționale (seniori) de biatlon din anii 1980 și 1981 scoate în relief o situație asemănătoare cu cea prezentată mai sus, ceea ce confirmă ipotezele enunțate (numărul competitorilor este mai mic) — tabelele 3 și 4.

Tabelul 3

20 km seniori

— 1980 — 147 minute penalizare : 25 = 5'13" în medie ; 120' diferență de timp în alergare : 25 = 4'48" în medie.
— 1981 — 85 minute penalizare : 15 = 5'40" în medie ; 70' diferență de timp în alergare : 15 = 4'40" în medie.
— 1980 și 1981 — 232 minute penalizare : 40 = 5'45" în medie ; 190' diferență de timp în alergare : 40 =4'45" în medie.

10 km seniori

— 1980 — 80 ture de penalizare, 40' : 25 = 1'35" în medie ; 85' diferență de timp în alergare : 25 = 3'40"în medie.
— 1981 — 44 ture de penalizare, 22' : 15= 1'30" în medie ; 40' diferență de timp în alergare : 15 = 2'40" în medie.
— 1980 și 1981 — 124 ture de penalizare, 62' : 40 = 1'33" în medie ; 125' diferență de timp în alergare : 40 = 3' în medie.

Tabelul 4

20 km seniori

— 1980 — în poziția culcat 50 min (34%) în picioare 97' (61,9%).
— 1981 — în poziția culcat 32 min (37,6%) în picioare 53' (60,3%).
— 1980 și 1981 — în poziția culcat 35,3%, în picioare 64,6%.

10 km seniori

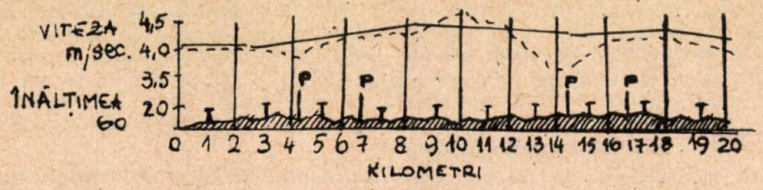
— 1980 — în poziția culcat 25 ture (31,2%) în picioare 55 ture (68,7%).
— 1981 — în poziția culcat 16 ture (36,3%) în picioare 28 ture (63,6%).
— 1980 și 1981 — în poziția culcat 33%, în picioare 66,9%.

Este cunoscut faptul că participarea cu succes la concursurile de biatlon depinde de viteza înaltă obținută în alergarea pe schi pe întreg traseul, precizia tragerii și de economia timpului de ședere în poligon. Cum în prezent a crescut substanțial intensitatea efortului în alergare, deci și dependența rezultatelor la tir, biatlonistul trebuie să caute acele soluții care să faciliteze interdependența dintre aceste componente. Cercetătorii I. Savițki, V. I. Ciudrinov, M. A. Bergman,

I. V. Ivanova, N Bezmelnițîn (U.R.S.S.), și mai recent A. Demeter (România) au adus o contribuție importantă la clarificarea acestei problematici.

Primii cercetători amintiți au studiat gradul de influență a reliefului traseului asupra vitezei de deplasare pe schi și a intensității efortului pe toată durata cursei (în două concursuri internaționale de biatlon desfășurate la Kavgolovo) fig. 1 și fig. 2.

GRAFICUL VITEZEI DE PARCURGERE A TRASEULUI PE PORȚIUNI DE DOI KILOMETRI



——— CURBA VITEZEI CONCURENȚILOR CARE AU OCUPAT LOCURILE 1-10

– – – – – CURBA VITEZEI CONCURENȚILOR CARE AU OCUPAT LOCURILE 31-40

P LINIA DE TRAGERE

Analiza acestor grafice arată următoarele : viteza de parcurgere a primilor doi km din distanță a fost la toți concurenții aproximativ egală. Pe următorii doi km, sportivii din primii 10 au mărit viteza în mod neînsemnat, iar cei care s-au clasat pe ultimele locuri au micșorat-o. Probabil că începînd parcursul cu o viteză înaltă, ei pur și simplu și-au supraestimat posibilitățile și comit o greșeală tactică, în privința repartizării forțelor, și, drept consecință, în continuare, viteza va scădea. Uneori, pe porțiunile de teren relativ plat, viteza acestora atinge valoarea celor mai buni și chiar o depășește. Explicația rezidă în faptul că cei mai valoroși schiori parcurg urcușurile cu o intensitate maximă, iar porțiunile plate care urmau într-un tempo optim, în timp ce, la cei mai slabi, urcușul reprezintă punctul cel mai vulnerabil ; de aceea porțiunea de plat o parcurg foarte precipitat în speranța că vor putea recupera ce au pierdut. Proasta dozare a efortului se va repercuta asupra comportamentului în poligon și, implicit, asupra timpului final de cursă.

Studiind dinamica efortului la biatloniștii din lotul național, în lumina înregistrării radiotelemetrice a frecvenței cardiace și influența sa asupra comportamentului în biatlon ,prof. univ. dr. doc. A. Demeter ajunge printre altele la concluzia că : 1) Frecvența cardiacă prea ridicată (peste 170—180 b/min) în poligon anihilează șansele unei trageri corespunzătoare, din cauza hipoxiei care a determinat-o și care îngreunează stăpînirea hiperventilației stringente. La fel,

——— CURBA VITEZEI PARTICIPANȚILOR CARE AU OCUPAT LOCURILE 1-10

CURBA VITEZEI PARTICIPANȚILOR CARE AU OCUPAT LOCURILE 21-30

FIG. 2

Tabelul 5

Locul	Viteza medie (m/sec.)	Devierea de la viteza medie pe porțiunile de dist. (m/sec.)	Timpul de tragere	Număr de lovituri în țintă	Penalizare la tir (min)	Coeficient de corelație între devierile de la viteza medie și rezultatele tragerii
Primul concurs						
1-10	4,39	-0,27+0,30	8:37	17,5	-	- 0,807
11-20	4,31	-0,35+0,41	8:39	15,7	-	- 0,863
21-30	4,29	-0,43+0,47	8:39	14,3	-	- 0,817
31-40	4,22	-0,55+0,50	8:55	12,5	-	- 0,841
41-45	4,18	-0,61+0,49	10:44	9,4	-	- 0,879
Al 2-lea concurs						
1-10	4,20	-0,20+0,12	7:31	-	9	- 0,736
11-20	4,13	-0,25+0,19	8:28	-	14	- 0,741
21-30	3,87	-0,45+0,36	9:20	-	17	- 0,780

Tabelul 5 *(date medii). Sînt prezentate oscilațiile vitezei pe diferite porțiuni de distanță, față de viteza medie de concurs, în comparație cu rezultatele la tragere la diferiți concurenți, după locurile ocupate. După cum se vede, rezultatul la tragere se află într-o corelație negativă față de oscilațiile vitezei pe traseu. Această dependență nu reprezintă un caz particular, ci o trăsătură caracteristică pentru toate observațiile din concursuri. Totodată s-a remarcat o tendință generală, de înrăutățire a rezultatelor la tir, față de creșterea neuniformă a vitezei pe traseu.*

nici frecvența cardiacă prea scăzută (sub 130 b/min) nu este favorabilă unei trageri corecte, din cauza șocului cardiac prea intens, datorită unui volum sistolic crescut la această frecvență. 2) În privința rezultatelor tragerii la biatlon, ritmul tragerii este deosebit de important; orice abatere de la un ritm individual convenabil (cea mai bună periodicitate ar fi de 4—7 sec. a declanșării) creează perturbări în armonia perfectă a triadei om-țintă-armă.

Cu alte cuvinte există o corelație directă între alergare și tir, comportarea în poligon fiind direct influențată de efortul desfășurat anterior.

Referindu-se la aceleași aspecte M. Bâră arată că și alți parametri trebuie luați în considerare și asupra cărora trebuie extinsă observația: tehnica tragerii, emotivitatea (ține de modelul psihologic) influențele din afară ale an-

Tabelul 6

Clasificarea sportivilor	Viteza medie (m/sec.)	Viteza la 200 m de linia de tragere (m/sec.)	Penalizare la tir	Viteza la 200 m de linia de tragere (ultima poz.) m/sec	Penalizare la tir	Micșorarea timpului de penalizare la tir față de scăderea vitezei înaintea tragerii
Maestru al sportului	4,13	4,02	2:17,0	4,10	2:34,0	17
Categ. 1-a	3,91	3,94	3:34,0	3,81	2:42,0	52

Tabelul 6 *(date medii). Este prezentată dependența rezultatelor la tir față de scăderea vitezei, înaintea liniei de tragere. După cum reiese din tabel, scăderea intensității efortului influențează pozitiv asupra tragerii, îndeosebi la sportivii mai puțin antrenați.*

trenorilor și spectatorilor, panica, corectitudinea reglajului prealabil al armei etc. În acest sens modelele de pregătire ale biatloniștilor de valoare trebuie să prevadă un număr mai mare de trageri în condiții de hipoxie, în condiții de puls ridicat.

Așadar, efortul necesar efectuării tragerilor este caracterizat prin indici de precizie, durată și ritm influențați fie din interior (adică de structura individului, pregătirea sub toate aspectele, starea de moment etc.) fie din exterior (vizibilitate, condiții atmosferice precare, starea armei etc.), la care vom adăuga, extrem de important, realizarea cunoașterii de sine a sportivului, și, implicit, a procesului de recuperare și optimizarea acțiunilor din poligon. Referitor la acest ultim aspect este știut faptul că, în poligon, biatlonistul are la dispoziție trei faze de acțiune, din păcate încă insuficient cunoscute și studiate de sportivi : 1) timpul pînă la primul foc (din momentul fixării bețelor în zăpadă pînă la efectuarea întîiului foc) ; 2) timpul de tragere (tragere rapidă) ; 3) timpul de părăsire a liniei de tragere (din momentul ultimului foc pînă la luarea bețelor de schi). Unii specialiști consideră că reducerea timpului de ședere în poligon trebuie să se facă, în primul rînd, pe seama pregătirii rapide a tragerii și a plecării rapide de pe linia de tragere, lăsînd timp liber efectuării tragerii (în așa-zisa liniște). Sigur, trebuie să se acorde atenție raționalizării mișcărilor de instalare și părăsire a poligonului, dar nu trebuie scăpat din vedere gradul de pregătire funcțională a individului și repartizarea judicioasă a timpului în poligon : cea mai mare parte — faza 1 (35—40 sec), cea mai mică — faza a 2-a (30—35 sec), timp în care se efectuează o tragere ritmică, rapidă.

CONCLUZII

— Proba de biatlon trebuie privită în ansamblu, componentele sale aflîndu-se într-o strînsă interdependență, condiționîndu-se reciproc. De aici, rezultă necesitatea cunoașterii factorilor care influențează favorabil sau defavorabil fiecare componentă.

— Pregătirea înaltă la toți parametrii asigură premisele eliminării tuturor factorilor perturbatori.

— Capacitatea de a menține în alergarea pe schi o viteză medie uniform-înaltă pe tot traseul, în care alternarea intensității efortului este judicios făcută (urcușuri-puternic, porțiunile de plat optim, recuperare în coborîre) favorizează o bună abordare a tragerii cu arma și implicit obținerea unui rezultat final de valoare.

— Valorile foarte înalte sau scăzute ale frecvenței cardiace (ca urmare a efortului depus în alergare) nu favorizează o tragere eficientă. Obișnuința lucrului în hipoxie, în măsură să asigure menținerea acuității vizuale și a capacității de concentrare, optimizarea acțiunilor în poligon, depind de fixarea unui stereotip dinamic antrenat asiduu.

— Cunoașterea de sine a sportivului poate fi realizată numai printr-un proces de pregătire conștientizat și constituie o premisă sigură a succesului în concurs.

BIBLIOGRAFIE

BĂRĂ M. : Contribuții metodice și aplicative pentru schiul fond și biatlon. Rev. E.F.S., nr. 2/1981.

BEZMELNIȚÎN N. G. : Repartizarea timpului în poligon la biatlon. Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturi nr. 12/1969.

DEMETER A. : Dinamica efortului la biatloniști în lumina înregistrării radiotelemetrice a frecvenței cardiace. Rev. E.F.S., nr. 7/1981.

DEFLORIAN JOSEF : Biatlon, comparație de valoare între tir și cros. Buletinul Federației Internaționale de Pentatlon modern și Biatlon, nr. 2/1979.

MATEI I. : Sporirea vitezei — un imperativ în schiul de fond. Rev E.F.S., și Sport, nr. 3/1981.

MATEI I., MATEI ELENA : Terapia activă a schiului de fond. Rev. E.F.S., nr. 1/1979.

SEVIȘKI I. : Interdependența între repartizarea forțelor pe distanță și rezultatul tirului la biatlon. Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturi, nr. 3/1967.

TIRON C. : Orientarea metodică generală în biatlon. Buletinul probe nordice și biatlon. Fed. Rom. de schi-bob — 1972.
TIRON, C. : Forma sportivă la biatlon necesită o rezolvare mai bună. Fed. Rom. de schi-bob — 1972.

I. MATEI, C. ARGHIROPOL : Aspects de la corrélation des deux composantes du biathlon — la course sur les skis et le tir

Le biathlon est une épreuve combinée, particulièrement complexe. D'ou la nécessité que le sportif se mobilise du point de vue psychique et physique conformément aux exigences différentes de la course sur les skis et de tir. C'est épreuve est une entité et elle doit être considérée comme telle.

On pose la question : „Quelle corrélation peut exister entre la course sur le skis et le tir ?"

C'est un fait connu que la participation avec succès aux concours de biathlon dépend de la haute vitesse obtenue dans la course sur les skis sur tout le parcours, de la précision du tir et de l'économie du temps en polygone.

Comme a présent l'intensité de l'effort dans la course s'est considérablement accrue, influençant aussi les résultats au tir, le biathoniste doit chercher les sollutions qui facilitent l'interdependance d'entre ces deux composantes.

En étudiant la dynamique de l'effort chez les biathlonistes de l'equipe représentative, le dr. A. Demeter arrive a la conclusion que : „La frequence cardiaque trop élèvée (plus de 170—180 p/min) dans le polygone anihile. Les chances d'un tir correspondant, a cause de la hipoxie qui l'a déterminée et qui empêche la hiperventilation nécessaire.

La fréquence cardiaque trop basse (sous 130 p/min), elle non plus n'est favorable a un tir correct.

Tout écart d'un rythme individuel convenable crée des perturbations dans l'harmonie de la triade homme — arme — cible.

I. MATEI, C. ARGHIROPOL : Aspects of the Correlation of Two Biathlon Components — Ski-running and Gun-shooting

Biathlon is a complex combined event and for achieving good results the sportsman should develop both psychically and physically in order to be able to meet the various requirements of ski-running and gun-shooting. The respective event should be therefore viewed as an entity.

As to the correlation existing between ski-running and gun-shooting, the authors point out that a successful participation in biathlon competitions depends on the high speed that is to be obtained in ski-running and on the high accuracy of shooting also including no waste of time on the respective stand.

As today efforts in running are greater and more intense and, moreover, there is a greater dependence on the results achieved in gun-shooting, the biathlon sportsman should identify those solutions which might facilitate the inter-dependence of these components.

Dr. A. Demeter, who studied the dynamics of efforts of the biathlon sportsman in the national team, reached the conclusion that a high heart frequency (over 170—180 beats per minute) on the stand, anihilates any chances of adequate shooting as it causes a hipoxy which renders difficult the mastering of a stringent hyperventilation. Nor is a low heart frequency favourable to correct shooting. Any violation of a convenient individual pace causes disturbances in the perfect harmony of the triad : man — target — gun, which shall be in the focus of attention.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

UNELE ASPECTE PSIHOPATOLOGICE ŞI CONTRIBUŢII LA RECUPERAREA NEUROPSIHICĂ LA TRĂGĂTORII DE PERFORMANŢĂ

Dr. NICOLAE EREMIA
Centrul de medicină sportivă

Tirul sportiv de performanţă a devenit de multă vreme un domeniu de puternică afirmare a posibilităţilor psihice şi fizice umane şi de ridicare a lor pe culmile cele mai înalte.

Tragerea la ţintă fixă sau mobilă solicită din plin sistemul nervos al sportivului printr-un mare consum de energie psihică şi trăiri intense psiho-afective care necesită mobilizarea la maximum a tuturor resurselor sale pentru atingerea performanţei propuse.

În triada om-armă-ţintă, efortul principal este susţinut de sistemul nervos central, masa de comandă care dirijează întreaga activitate a organismului. În timpul tragerilor la ţintă, creierul uman primeşte un volum impresionant de informaţii de la analizatorii vizual, acustic, vestibular, pe care le prelucrează ca un veritabil computer în modul cel mai avantajos, elaborînd prin intermediul scoarţei cerebrale comenzile necesare adaptării pîrghiei corecte de tragere, ochire exactă, daclanşare fină. În acelaşi timp cu executarea comenzilor, scoarţa cerebrală este informată prin mecanisme feed-back asupra preciziei execuţiilor, permiţînd intervenţii directoare imediate.

De cele mai multe ori, sistemul nervos central al trăgătorului se adaptează eficient şi economic la activitatea competiţională grevată de unele riscuri, responsabilitate, inedit, transformînd nu de puţine ori emoţia în performanţă excepţională.

Desigur, selecţia medico-biologică modernă în sport aduce în faţa standului de trageri tipuri biologice de trăgători cu însuşiri psiho-fizice deosebite : sistem nervos puternic, echilibrat, cu mobilitate a celor două procese fundamentale ale activităţii nervoase superioare, excitaţia şi inhibiţia, cu funcţiile analizatorilor la parametri superiori, cu echilibru vegetativ (cardiovascular, respirator, digestiv) stabil, cu rezistenţă deosebită la stressul psihic, personalităţi complexe.

Practica medico-psihologică demonstrează însă că fiecare trăgător este o fiinţă profund umană, cu particularităţi de caracter, temperament, sentimente deosebite, cu relaţii individuale caracteristice, care se modifică, se perfecţionează sau regresează în decursul anilor. Adesea, trăgătorul trebuie să lupte nu numai împotriva celorlalţi concurenţi, ci şi (uneori) împotriva propriului său sistem nervos ; împotriva impul-

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1982, pag. 50

surilor subconștientului său. Cu cît nivelul sportiv este mai ridicat, sentimentul de mîndrie, de responsabilitate crește și uneori devine copleșitor, pînă la teama de insucces sau chiar de succes.

Concentrarea nervoasă din timpul competițiilor, excitațiile senzoriale multiple, reacțiile de situație, factorii stressanți interni și externi cumulîndu-se, pot lăsa urme în scoarța cerebrală a trăgătorului, generînd o slăbire a capacității de adaptare a organismului, pînă la epuizare psihică.

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost supuși unor investigații clinice și paraclinice sistematice un număr de 48 de sportivi de performanță în disciplina tir sportiv, din care au fost reținute următoarele aspecte psihopatologice :

a) **sindromul precompetițional :** s-a manifestat ca o reacție psihogenă de anxietate, în care sportivul „simte" concursul cu cîteva zile mai înainte, intensitatea atingînd maximum în ajun : somnul devine dificil, întrerupt, cu coșmaruri, apare inapetența, nesiguranța, teama de insucces, indecizie, pierderea încrederii în posibilitățile proprii, pînă la abandon ;

b) **sindromul de suprasolicitare a sistemului nervos central :** pe prim plan apare fatigabilitatea la eforturi medii, pierderea dispoziției pentru antrenament și concursuri, o reacție de plictiseală, inversarea ritmului somn-veghe, cu oboseală matinală, scăderea capacității de concentrare a atenției în timpul tragerilor ; sportivul devine mai nestăpînit, anxios ; din anamneză rezultă uneori participarea la concursuri numeroase consecutive fără pauze pentru refacere și concomitent cu activități extrasportive (examene universitare etc.). Intervenția medicală promptă oprește de obicei evoluția spre supra-antrenament sau spre decompensare nevrotică ;

c) **reacții nevrotice :** forma cea mai des întîlnită la trăgători este psihonevroza anxioasă ; sportivul este mereu nesigur de sine, neliniștit în privința succesului, nu se poate concentra asupra țintei, mereu copleșit de responsabilitate, resimte mai intens ca alții observațiile antrenorului, comentariile presei. Tulburările de somn, cefaleea în cerc, fatigabilitatea, scăderea randamentului sportiv completează tabloul clinic.

O variantă specific sportivă este Nikefobia, teama de victorie. Deși pare de neconceput ca un sportiv să se teamă de victorie, se întîlnesc — e drept, mai rar — depresia sau inhibiția de succes. Într-un caz tratat de noi, sportivul obținea rezultate excepționale în primele două manșe, iar în ultima, pe măsură ce se apropia de un succes răsunător, intra în inhibiție și rata ultimele focuri, datorită unui nejustificat complex de inferioritate față de partenerii de întrecere. În forme mai atenuate, aceste manifestări au fost întîlnite și la alți sportivi din lotul nostru de tir. Nikefobia poate să apară și la campioni puși în situația de a-și apăra titlul.

O altă formă este nevroza motorie : incapacitatea trăgătorului de a îndeplini acte complexe motorii de finețe cu toată normalitatea neuromusculară ; apar spasme involuntare digitale, cunoscute sub denumirea de „crampa scriitorului". Crampele

apar numai legate de actul tragerii, permițînd orice altă activitate digitală și demonstrînd astfel caracterul pur psihic al afecțiunii.

DIAGNOSTIC ȘI TRATAMENT

Diagnosticul s-a fixat pe semnele clinice descrise și paraclinice, incluzînd teste neurofiziologice (EG, EMG — pragul de excitabilitate pe nervii cubital și medial, amplitudinea și durata potențialului muscular evocat, viteză de conducere a nervilor cubital și median, probe pentru depistarea spasmofiliei), cît și teste psihologice complexe (viteza de reacție, coordonarea vizual motorie, capacitatea de concentrare a atenției, rezistența la oboseala psihică, structura și dinamica personalității etc.).

TRATAMENT

Recuperarea neuropsihică a urmărit restabilirea anatomo-funcțională a întregului sistem nervos afectat, creșterea rezistenței psihice, reabilitarea sportivului afectat față de sine însuși, față de lumea sportivă.

Pe prim plan, în atenția medicului sportiv trebuie să fie profilaxia oboselii psihice și implicit a stărilor psihopatologice descrise printr-o bună organizare a regimului de muncă și odihnă a sportivilor, prin crearea condițiilor psiho-igienice de antrenament.

Refacerea complexă după efort la trăgători previne instalarea oboselii psihice. În acest sens, psihoterapia, tehnicile de relaxare psihică și musculară, hidroterapia, aeroionizarea negativă, medicația susținătoare pentru efortul cerebral, o alimentație echilibrată au o importanță primordială în psihoprofilaxie. Un element important este cîștigarea încrederii sportivului în medic, căruia acesta să-i încredințeze problemele sufletești de care este traumatizat, a motivației conflictuale.

Cînd afecțiunea psihică este instalată, scoaterea din mediul nociv cu trimiterea sportivului într-o anume regiune submontană este prima indicație. Concomitent se administrează medicație pentru reechilibrarea hidroelectrică, săruri de calciu și magneziu, vitamine, cu precădere cele din grupa B.

Cu bune rezultate a fost utilizată medicația trofică cerebrală : acidul glutamic, aspartați, glicocol în produse ca : Nevrosthènine-glicocolle, Alglutol, Vitaspol, acidul fosforic (Actiphos), extract de creier (Cerebrolysin).

Un medicament cu un deosebit tropism pentru țesutul cerebral, cu efect pozitiv direct asupra funcțiilor mentale superioare s-a dovedit a fi Piracetamul (Nootropil) — în doze de 1,6 g — 2,4 g zi per os sau parenteral, influențînd favorabil tulburările de concentrare a atenției, tulburările vegetative, crescînd rezistența la stress, luciditatea trăgătorului, așa cum a reieșit din studiul complex al acestui medicament, efectuat în Centrul de Medicină Sportivă din București.

Pentru corectarea anxietății s-au utilizat în doze mici derivați diazepamici (Rudotel, Valium) și Propranolol. Hidroterapia, kinetoterapia, băile de plante, magnetodiafluxul sedativ, aeroionizarea negativă au influențat favorabil evoluția acestei afecțiuni.

Deosebit de utilă s-a dovedit a fi psihoterapia cu caracter permanent, aplicată de preferință de psiholog sau medic sau chiar de

către antrenorii instruiți în acest sens, cu o metodologie diversificată. Trainingul autogen (metoda Schultz), antrenamentul psihotonic, valorificat atît profilactic, cît și curativ, contribuie la realizarea unei stări de calm și luciditate, prevenind oboseala, anxietatea, reglînd tonicitatea musculară și vegetativă.

CONCLUZII

1. Lucrarea noastră și-a propus să evidențieze manifestările psihopatologice clinice la trăgătorii de performanță, legate de efortul și practica sportului de performanță, precum și metodele complexe de evaluare necesare precizării diagnosticului ;

2. Mijloacele profilactice ale suprasolicitării sportive, metodologia refacerii neuropsihice ;

3. Semnificația mijloacelor terapeutice ;

4. Importanța deosebită a refacerii și recuperării neuropsihice a sportivilor de performanță în tir, ca și în majoritatea celorlalte discipline sportive, dovedindu-se a fi, nu de puține ori, factori decisivi în obținerea victoriei sportive.

N. EREMIA : Certains aspects psycho-pathologiques et des contributions a la récupération néuropsychique chez les tireurs de performance

Le tir sportif de performance est devenu depuis longtemps un domaine de forte affirmation des possibilités psychiques et physiques humaines. Le tir a la cible fixe ou mobile, sollicite pleinement le système nerveux du sportif par une grande consommation d'energie psychique.

Dans la triade homme — arme — cible, l'effort principal est soutenu par le système nerveux central.

La concentration nerveuse pendant les compétitions, les excitations sensorielles multiples, les réactions de situation, les facteuns de stress, internes et externes s'associent et peuvent laisser des traces dans l'ecorce cérébrale du tireur, allant jusqu'a l'épuisement.

On a soumi a une investigation et paraclinique systématique un nombre de 48 sportifs de performance dans le tir sportif dont on a retenu les aspects psychopathologiques suivants :

— le syndrome précompétitionnel s'est manifesté avec une réaction psychogène d'anxiété, dans lequel le sportif „sent" le concours quelques jours avant ;

— le syndrome de supersollicitation du système nerveux central ; au premier plan apparaît une réaction d'ennui, le sportif perd sa disposition pour entraînements et concours ;

— des réaction nevrotiques : la forme la plus souvent rencontrée chez les tireurs c'est la psychonevrose anxieuse, les sportif n'est jamais sur de soi, il est inqueit quant au succès, il ne peut se concentrer sur la cible.

— la récupération complexe après l'effort chez les tireurs prévient l'installation de la fatigue psychique. En ce sens la psycho-thérapie, les techniques de relaxation psychique et musculaire, l'hydro-thérapie, l'aéroionisation négative, une alimentation équilibrée ont une importance primordiale dans la psycho-prophylaxie.

N. EREMIA : On a Few Psychopathological Aspects and the Contributions to the Neuropsychical Recovery of Performance Target Shooters

Performance target shooting has become a real area in which man can assess his psychic and physical possibilities. The fixed or mobile target shooting assumes a great consumption of psychic energy as it is a stress on the sportsman's nervous system. Mention should be made that the central nervous system

suffers the main effort to which the triad man — gun — target is subject to.

The nervous concentration required during competitions, the multiple sensorial excitment, the reaction to situations, the accumulating internal and external stress factors have negative effects on the cortex of the target-shooter, which may go as far as exhaustion.

The author undertook a relevant clinical and paraclinical experiment with a number of 48 performance target shooters. He emphasizes the following psychopathological aspects :

— the pre-competition syndrome which is obvious in a psychogenous reaction of anxiety : the sportsman „feels" the competition a few days before it ;

— the central nervous system overstress syndrome, which becomes apparent in a reaction of boredom ; the sportsman does not feel like going in for training or competition ;

— the neurotic reaction, mostly met with in the form of an anxious psycho-neurosis : the sportsman is no more confident in himself and anxious with respect to his success, while he cannot concentrate on the target.

That is why a complex recovery after effort, necessary for the target-shooter, avoids and prevents psychic fatigue. In this respect psychotherapy, the techniques of psychic and muscular relaxation, hydrotherapy, negative aeroionization, a well-thought diet — are of paramount importance in psycho-prophylaxis.

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentelor.

REDACȚIA

OPINII - CONSULTAȚII

RELAXAREA PSIHOFIZICĂ—METODĂ DE INIȚIERE ȘI PERFECȚIONARE (I)

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C. N. E. F. S.

Civilizația secolului nostru, prin progresul ei tehnic prin confortul pe care-l conferă, are nu numai avantaje. ci și unele neajunsuri. Acestea, departe de a fi simple, pun probleme tot mai acute, cînd este vorba de propriul nostru echilibru psihic. Chiar și omul obișnuit, nesportiv, trăiește o stare de tensiune psihică, de încordare caracteristică ritmului din ce în ce mai accelerat al tuturor activităților cotidiene. Este lesne de înțeles că în acest sens se poate ajunge ușor la suprasolicitarea celei mai „nobile" celule a organismului nostru : celula nervoasă.

De la acest risc nu este scutit nici sportivul de mare performanță, ci dimpotrivă. Oboseala antrenamentelor, nesiguranța rezultatelor din concurs,stressul eșecului și chiar al ... succesului sportiv, sistemul de renunțări și privațiuni specifice statutului de performer, constituie factori de suprasolicitare autentici și inevitabili. Se pune deci întrebarea, ce este de făcut ? Iar răspunsul nu poate fi decît unul singur : **atîta vreme cît viața cotidiană implică neajunsuri care nu pot fi evitate, șansa sportivului de mare performanță este de a le contracara efectul prin mijloace și metode adecvate.**

Se pare deci că se adaptează mai bine la condițiile existenței acei sportivi care-și pun problemele vieții just, realist, căutînd în același timp un „modus vivendi" rezonabil, în concordanță cu formula proprie de personalitate.

Iată de ce ecourile tot mai insistente ale efectelor relaxării n-au lăsat indiferentă lumea sportivă. Mai discret sau mai fățiș, mai zgomotos sau mai silențios, unii sportivi de mare performanță, interesați în cea mai mare măsură de menținerea echilibrului psihic, au devenit beneficiarii unor metode de relaxare clasice sau adaptate.

Aceste metode cunosc la ora actuală o vogă autentică. Sînt ele doar „la modă", sau conțin elemente autentice și necesare oricărui performer ? Iată o întrebare pe care ne vom strădui s-o lămurim...

Faptul că mulți sportivi ai zilelor noastre folosesc diverse tehnici de relaxare poate constitui, dacă nu un element de convingere, cel puțin o invitație către studiul acestui domeniu. Să dăm cîteva exemple.

Mike Marschal, de la Dodgers Club din Los Angeles, folosește relaxarea progresivă, metodă bine cunoscută de control al tonusului muscular. Marschal a participat la astfel de experiențe efectuate în statul Michigan, cu jucători fotbaliști de înaltă clasă, care au reușit să se concentreze, pentru a nu mai auzi zgomotul mulțimii pe teren și pentru a-și stăpîni emoțiile dinaintea startului.

Educație fizică și sport, nr. 1, 1982, pag. 55

Jucătorii de la Buffalo Bills efectuează zilnic, timp de 10 minute, exerciții de relaxare și imaginare a mișcărilor pe teren, sub conducerea medicului psiholog Robert Nideffer. „Secretul este să-ți poți modela mintea și corpul, să-ți dirijezi mintea de a executa mișcările știute", îi învață Nideffer.

Bill Glass, fost apărător al echipei de rugby Cleveland Brown, în timpul relaxării folosea autosugestia. El își dădea ordine pe care le înregistra pe bandă : „treci la atac, ieși din grămadă, fugi **înainte, înainte, înainte !"**, iar aceste autocomenzi, folosite sistematic în stare de relaxare, îl ajutau pe teren să se declanșeze într-o ofensivă dificilă pentru adversari.

Extrema stîngă de la Pittsburg, Jeny Renss, se relaxează prin hipnotism, iar tenismenul Arthur Ashe, fost cîștigător al Wimbledonului, prin autoconcentrare psihică, chiar pe teren, în pauzele de set.

Alți foști sportivi de renume au afirmat că unul din secretele performanțelor lor l-a constituit relaxarea. În acest sens poate fi citat Johnny Weissmüler, recordmen mondial la înot, care spunea : „Cel mai mare secret al succeselor mele este relaxarea, relaxarea chiar atunci cînd înot cu viteză maximă."

Ralph Boston, fost recordmen mondial la săritura în lungime afirma că forța și secretul performanțelor sale stau în îndemînarea de a se relaxa.

Un alt cunoscut atlet, sovieticul Ter-Ovanesian, sublinia importanța îndemînării de a-și relaxa mușchii și de a se sustrage de la diferite preocupări pe toată durata competiției, mai ales în probele atletice, care au o durată foarte variabilă (de exemplu, afirma sportivul, într-o competiție bilaterală URSS—SUA, concursul la sărituri a durat 25 de minute, în timp ce Universiada de la Budapesta a durat 3 ore).

După cum se constată, procedeul relaxării, folosit din timpuri imemoriale la orientali, a pătruns treptat și în lumea sportivă, infuzia lui fiind progresivă, iar beneficiile pentru performanță, incontestabile.

În Europa, experimente și aplicații directe în procesul pregătirii sportivilor pentru antrenament și concurs s-au făcut în special în URSS, R. D. Germană, Polonia, Cehoslovacia, Bulgaria, Franța, Italia, Spania.

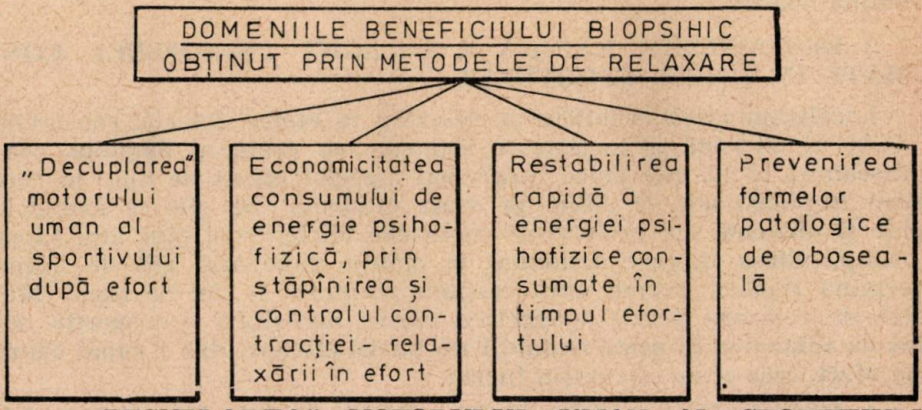
Și la noi în țară s-au făcut pași importanți în această direcție. Avem lucrări de specialitate tratînd importanța relaxării în practica sportivă, în viața obișnuită a omului sănătos sau suprasolicitat (M. Epuran, I. Holdevici, S. Deacicov, I. Bîlcea, B. Lucaciu, St. Szilagy ș.a.).

Fără a fi excesiv de exagerați în promovarea virtuților relaxării, ne propunem să oferim sportivilor și antrenorilor un material teoretic și practic, rezultat dintr-o experiență nemijlocită a autoarei cu sportivii de mare performanță. Materialul constituie un motiv de îndemn, de aprofundare a acestor probleme, fără îndoială importante oricărui viitor performer.

ÎN CE CONSTĂ NECESITATEA ȘI UTILITATEA RELAXĂRII LA SPORTIVI

O regulă de bază a învățării în bune condiții a unor tehnici și metode — teoretice sau practice — o constituie, după cum bine știm,

participarea conștientă și activă a celui în cauză. Regula se aplică deci și cu această ocazie. Explicarea mecanismului relaxării, a principiilor care o condiționează, a scopului și a utilității acesteia, înarmează orice cititor cu elemente de judecată, care-l vor determina să sesizeze ceea ce este esențial și necesar pentru învățare. Să încercăm să sistematizăm domeniile beneficiului biopsihic obținut prin modele de relaxare, explicîndu-le succint (tabel 1).



1. „DECUPLAREA" MOTORULUI UMAN AL SPORTIVULUI DUPĂ EFORT

La ora actuală, performanța sportivă presupune un volum uriaș de efort, desfășurat la intensități progresive. Aceste tendințe mondiale ating baremuri și indici, incredibile și cu toate acestea pragul limită de rezistență și toleranță a organismului uman este încă necunoscut. După un asemenea efort dur și complex, motorul uman al sportivului are nevoie de o „decuplare", cel puțin parțială, obținută chiar în timpul zilei, cînd tot ca o regulă a antrenamentului contemporan, numărul acestora se poate ridica la 4—5/zi. Recuperarea totală prin somnul de noapte (nocturn), nu mai poate fi suficientă. Incidența relativ frecventă de insomnii rebele, nervozitate, agitația sau oboseala cronică la unii sportivi (începători sau consacrați) vorbesc de la sine despre necesitatea introducerii în ciclul zilei (diurn) a unor metode de **restabilire a cheltuielilor energetice din antrenament**. Dacă ne exprimăm oarecum metaforic, relaxarea poate fi asemănătoare cu **„scoaterea din priză"** a motorului uman (în special creierul), candidat la „scurtcircuite" din cauza suprasolicitării fizice, fiziologice și psihoemoționale la care este supus.

2. ECONOMICITATEA CONSUMULUI DE ENERGIE PSIHOFIZICĂ, PRIN STĂPÎNIREA ȘI CONTROLUL CONTRACȚIEI-RELAXĂRII, ÎN EFORT

Nu este indiferent, pentru organismul sportiv, dacă în cadrul antrenamentelor consumă energie psihofizică în concordanță cu solicitările specifice disciplinei respective **sau cheltuiește suplimentar** prin mișcări parazite, prin contracții inutile. Un sportiv care stăpînește bine relaxarea și contracția musculară economisește „carburant" la fiecare

antrenament sau concurs, printr-un control eficient al actului motric la efort.

Dacă preluăm ideea actualei crize energetice în care se află omenirea și o raportăm la propriul nostru organism, vom constata cu surprindere că **fiecăruia dintre noi i se potrivește teza economiei de „carburant"** biologic. Metodele de relaxare constituie, din acest punct de vedere, modalități concrete de economisire, a căror manipulare stă la îndemîna noastră.

3. RESTABILIREA RAPIDĂ A ENERGIEI PSIHOFIZICE CONSUMATE ÎN TIMPUL EFORTULUI

Localizînd ideea beneficiului relaxării la etapa actuală, constatăm că factorul **eficiență** se împletește armonios cu acela al **timpului**, ceea ce înseamnă că nu este deloc indiferent aspectul crizei de timp în care sîntem implicați atît de adînc în viața cotidiană. Se știe că metodele **rapide și eficiente** sînt preferabile metodelor eficiente și doar atît. Lipsa de timp, viteza în care acționăm și sîntem guvernați atît de intim, determină implicit găsirea unui răspuns adaptativ la fel de rapid. Metodele de relaxare permit acoperirea acestei necesități. **Un sportiv deprins cu relaxarea își poate restabili nu numai eficient dar și rapid uzura după efort, ceea ce nu este puțin lucru.**

4. PREVENIREA FORMELOR PATOLOGICE DE OBOSEALĂ

Capacitatea de rezistență fizică, fiziologică sau neuropsihică a organismului este doar aparent nelimitată. Salturile spre o nouă calitate de rezesitență umană nu se pot face oricînd și oricum. O primă condiție o constituie **integritatea biopsihică a organismului sportiv**, atunci cînd este vorba de efortul de limită. Mecanismele de apărare, pe care un organism solicitat în exces le emite, sînt diferite ca simptome externe, dar cu aceeași „rădăcină" cauzală de protest față de o neregulă care funcționează în contrabeneficiu și riscă să deregleze organismul ca întreg.

Se știe că oboseala contribuie la creșterea capacității de rezistență a organismului, cu condiția ca ea să nu degenereze în surmenaj, epuizare, astenie fizică sau psihofizică sau alte forme de dereglare biologică. Este greu de conceput că fără metode bine puse la punct și efectuate sistematic, organismul sportivului poate fi modelat progresiv și adus la starea de limită necesară recordului. De obicei, la antrenamente, sportivul ori nu efectuează volumul și intensitatea cerute de antrenor, ori se supune acestor cerințe și ajunge la forme patologice de oboseală, atunci cînd nu efectuează o refacere corespunzătoare. Metodele de relaxare, alături de alte metode de refacere și profilaxie, **pot acoperi aceste datorii energetice**.

5. MODIFICAREA VOLUNTARĂ ȘI CONȘTIENTĂ A UNOR STĂRI PSIHOAFECTIVE NEGATIVE (teama, emoția, neîncrederea în sine, lipsa stăpînirii de sine, pierderea lucidității).

O formă de apărare a conștiinței sportivului, pus în fața stressului de concurs, o constituie refugiul în stări afective, a căror intensitate și formă de manifestare sînt în strînsă legătură cu formula de personalitate, proprie fiecăruia. Ar fi greșit însă dacă s-ar crede că lucrurile

nu pot fi remediate favorabil. Atunci cînd sportivul obișnuiește ca sistematic să-și asculte „mașinăria" propriului organism, el va constata că are posibilitatea să se domine, să se controleze. să se dirijeze voluntar. Modificarea ritmului cardiac sau respirator, de exemplu. ca exerciții fundamentale incluse în programul de relaxare, are darul de a atenua emoțiile puternice, negative, prin efecte subtile și profunde, care vor fi analizate pe parcursul lucrării. Totodată, **s-a dovedit că nimeni nu poate convinge mai bine un sportiv că este puternic, stăpîn pe nervii lui, ca sportivul în cauză, care a exersat din timp aceste mecanisme autosugestive.** Darul atît de rar al lucidității nu este un „miracol" cu care unii sportivi sînt dotați, iar alții sînt frustrați. Optimum-ul de conștiință și de vigilență necesar actului de autoconcentrare și de relaxare educă luciditatea sportivului la cel mai înalt grad. Astfel încît armonia și echilibrul dintre fizic-fiziologic-psihic (somă-viscere-emoții-gîndire) devin reale și puternice.

MARIA ȘERBAN : La relaxation psycho-physique — méthode d'initiation et de perfectionnement (1)

La fatigue des entraînements, l'incertitude des résultats du concurs, le stress de l'échec et même le succès sportif, le système de renoncements et des privations spécifiques au statut du sportif de haute performance, constituent des facteurs de supersollicitation autentiqueset inévitables.

Voila pourquoi les échos de plus en plus insistants des effets de la relaxation n'ont pas laissé indifférent le monde sportif.

En quoi consiste la nécessité et l'utilité de la relaxation chez les sportifs ?

1. „Le découplement" du moteur humain du sportif après l'effort.

2. L'économie de la consommation d'energie psycho-physique, par la maîtrise et le contrôle de la contraction-relaxation en effort.

3. Le rétablissement rapide de l'energie psycho-physique consommée durant l'effort.

4. La prevention des formes pathologiques de fatigue.

5. La modification volontaire et consciente de certains états psycho-affectifs négatifs (la crainte, l'émotion, la méfiance en soi, le manque de la maîtrise de soi, la perte de la lucidité).

Une forme de defense de la conscience du sportif, mis devant le stress de concours, est constituée par le réfuge dans des états affectifs, dont l'intensité et forme de manifestation sont dans étroit rapport avec la formule de personnalité propre a chacun.

MARIA ȘERBAN : The Psycho-Psysical Relaxation — A Method of Training and Improving (I)

It is important to note that the fatique of training, insecurity în terms of results in the competitions, the stress of success and failure in sports, the systems of renunciations and privations specific to the performer's status, are genuine factors of overstress. That is why relaxation is a must for sportsmen. The author enlarges on the necessity and usefulness of relaxation for sportsmen, and insists on :

1. the uncoupling of the human engine of the sportsman after effort and stress ;

2. the psycho-physical energy saving by the mastering and control of contraction-relaxation after effort and stress ;

3. the rapid rehabilitation of the psycho-physical energy consumed during effort and stress ;

4. the prevention of pathological forms of fatigue ;

5. the voluntary and conscious modification of negative psycho-affective states (fear, emotion, self-mistrust, lack of self-control, loss of lucidity).

The sportman faced with a competition resorts, sometimes, as a form of defence of consciousness, to the refuge in affective states, whose forms of manifestation and intensity are closely linked to his own personality.

GIMNAŞTII JUNIORI AU ÎNCHEIAT CU SUCCES SEZONUL COMPETIŢIONAL 1981 CÎŞTIGÎND CEA DE-A IV-A EDIŢIE A BALCANIADEI

ELENA DOBINCĂ

Cea de a IV-a ediţie a campionatelor balcanice de gimnastică juniori, întrecere la care au participat sportivi din Bulgaria, Iugoslavia, Grecia, România şi Turcia, s-a încheiat cu un mare succes pentru sportivii români, atît la gimnastică sportivă, cît şi la gimnastică ritmică.

Această ediţie a balcaniadei de juniori a fost cu totul deosebită pentru noi, pentru gimnastica noastră, pentru că s-a încheiat un sezon competiţional cu rezultate grăitoare.

Cîştigarea a 13 medalii de aur, 10 de argint şi 4 de bronz constituie un bilanţ edificator cu atît mai mult cu cît partenerii noştri de întreceri, ne referim la sportivii bulgari, iugoslavi şi chiar turci, s-au prezentat bine cu elemente de mare dificultate, ceea ce a dat concursului o notă de un nivel tehnic ridicat.

Concursul a fost abordat de la început cu curaj, cu siguranţă, cu dorinţă de afirmare din partea sportivilor noştri juniori, încît s-a creat o atmosferă foarte bună, că sîntem cei mai buni, cei mai valoroşi concurenţi. Copiii şi-au dat „drumul" pe aparate cu naturaleţe, fără crispare, executînd elemente de mare dificultate în viteză şi cu siguranţă. Apreciem că siguranţa în execuţii a fost nota dominantă în evoluţiile tinerilor noştri gimnaşti.

De la primul aparat-inelele cu care au început concursul băieţii noştri Levente Molnar, Marius Kadar şi Marius Gherman, au atras atenţia specialiştilor că sînt cei mai buni, executînd elemente de forţă cum ar fi sprijin lateral, planşe, ceea ce la alţi sportivi străini nu prea s-au văzut efectuîndu-se astfel de exerciţii. La bară s-a lucrat cu prize cubitale şi lucru cu bara înapoia corpului — Molnar şi Kadar, ambii notaţi cu 9,70 ! În finala pe aparate Molnar a obţinut 3 medalii de aur : la inele, paralele şi bară fixă.

În clasamentul pe echipe România a ocupat primul loc cu un punctaj de 278,70, cîştigînd cu un avans de un punct şi jumătate în faţa echipei Bulgariei (277,30). Cert este că echipa noastră de juniori are valoare, că ea s-a impus net faţă de celelalte concurente prin omogenitate şi nivel tehnic ridicat. Subliniem faptul că băieţii au concurat la nivelul fetelor.

Întrecerile fetelor au fost aşteptate cu mult interes, deoarece ele veneau după un mare succes repurtat recent la Tallin în meciul cu reprezentativa similară a Uniunii Sovietice. Într-adevăr ele s-au constituit în adevărate ambasadoare ale şcolii româneşti de gimnastică, repurtînd succese pe linie : echipe locul I România cu 191,80 p faţă de echipa Bulgariei clasată pe locul II cu 187,20 p cu o diferenţă de 4,60 p.

De menţionat că în clasamentul la individual compus primele trei locuri au fost ocupate de

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1982, pag. 60

sportivele noastre : Dorina Ungureanu (39,15) ; Teodora Boiangiu (38,05) ; Dana Dumitru (38,00) ; pe locul 4 o bulgăroaică (V. Nikolova), iar pe locurile 5—6 s-au situat tot sportivele noastre : Ștefania Marin 37,8 și Raluca Bugner 37,75.

Finala pe aparate a fost cîștigată la trei aparate de sportivele noastre, prin Dorina Ungureanu la sărituri (19,225), bîrnă (19,80) și Teodora Boiangiu la paralele (19,30) și un loc doi la bîrnă (19,55).

Ineditul Balcaniadei de la Belgrad l-a constituit succesul fetelor noastre la gimnastică ritmică. Specialiștii și rezultatele de pînă acum dădeau mari favorite la ritmică pe sportivele bulgăroaice. Dar această carte de vizită nu le-a speriat pe gimnastele noastre. Ele au evoluat cu o dîrzenie și o voință de afirmare rar întîlnite. Deși pe echipe am luat locul doi cu 113,30, la individual compus și în finala pe aparate la coardă și la cerc Doina Stăiculescu a cucerit trei medalii de aur. Ea a lucrat cu nerv, precizie în mînuirea aparatelor și cu o grație și dezinvoltură care a fermecat publicul prezent în sală.

Revenind la rezultatele foarte bune obținute acum la sfîrșit de an, de către sportivii noștri juniori, se impun cîteva concluzii valabile atît la gimnastică sportivă, cît și la gimnastica ritmică.

Avem juniori valoroși, bine selecționați cu posibilități certe de progres pentru echipele naționale de seniori. Deci fondul de rezerve al gimnasticii noastre este asigurat, dar totul depinde de cei ce vor lucra de acum încolo, adică de antrenori.

Există o atmosferă bună, de muncă, în rîndul antrenorilor, dar nu este suficientă dacă ei în continuare nu-și vor perfecționa pregătirea profesională în așa fel încît dirijarea metodico-științifică a antrenorului să fie o permanență încît să le permită să ducă mai departe, sportivii pe culmile marii performanțe. Ei trebuie să se debaraseze de interesele înguste de club și personale și să lucreze cu viziune larg deschisă spre cerințele performanței. De calitatea cadrelor depinde viitoarea performanță în gimnastică, ca și în celelalte sporturi.

Îmbucurător este faptul că au apărut centre noi de gimnastică, iar unele au fost revitalizate : Reșița, Gheorgheni, Arad, Sibiu, Onești, Brașov, Focșani, București care au rezultate bune de unde au fost selecționați copii pentru loturile naționale.

Sîntem la începutul sezonului de iarnă și pregătirea fizică trebuie începută, pentru că ea constituie baza creșterii potențialului biologic la sportivi.

În încheiere se cuvine să menționăm și activitatea antrenorilor care au condus bine echipele la Balcaniadă : *Adrian Stan, Ion Albu (băieți) ; Nicolae Buzoianu* și *Florian Ștefănescu* (fete), *Maria Gîrbea* (ritmică).

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Prof. IONEL BRATU
Școala generală nr 99 — București

Practicarea exercițiilor fizice în scop de întreținere somatofuncțională și motrică trebuie continuată la toate categoriile de vîrstă, inclusiv la vîrsta senectuței. Persoanele de vîrstă înaintată, ca și celelalte persoane aparținînd vîrstelor anterioare — beneficiază de influențele complexe ale practicării exercițiilor fizice în scop de întreținere. Vîrsta la care se pare că practicarea exercițiilor fizice are nu numai influențe somatice, fiziologice și motrice ci și unele efecte de ordin psihic, este cea a senectuției. Sub influența practicării exercițiilor fizice persoanele de această vîrstă devin mai optimiste, mai încrezătoare în posibilitățile proprii de activitate creatoare, utilă încă multă vreme. Așa se explică tendința a tot mai multor vîrstnici de a practica exercițiile fizice în scop de întreținere. Numeroase studii efctuate atît peste hotare cît și la noi în țară au arătat efectele practicării exercițiilor fizice privind menținerea stării de sănătate a persoanelor de vîrstă înaintată, a longevității în condiții de stare de sănătate.

Îndemnurilor privind practicarea exercițiilor fizice de către vîrstnici făcute prin mijloacele mass-media le alăturăm pe ale noastre venind cu unele detalii de ordin medical, tehnico-metodic și organizatoric.

Mai mult ca la celelalte categorii de vîrstă, practicarea exercițiilor fizice în scop de întreținere este imperios necesară. Pe plan somatic practicarea exercițiilor fizice trebuie orientată către menținerea stării de tonicitate musculară ca și celei de troficitate, îndeosebi a musculaturii cu funcție în statica normală a segmentelor corpului, ca și celei ce asigură locomoția habituală. Este vorba de musculatura coloanei vertebrale (șanțurilor vertebrale), cea sacrolombară, musculatura abdominală și cea cu acțiune în articulația șoldurilor, genunchilor și gleznelor. O importanță deosebită trebuie acordată musculaturii interosoase a picioarelor și în mod deosebit musculaturii plantare. Întreținerea stării de tonicitate, de excitabilitate, de contractilitate sînt imperios necesare întreținerii locomoției habituale. Modificarea atitudinii corecte a unor segmente (cap și gît, umeri, coloană vertebrală, bazin, genunchi, picioare) se datorește în principal deteriorării morfo-funcționale a musculaturii. Pe plan fiziologic practicarea exercițiilor fizice trebuie orientată către întreținerea funcțiilor vitale : respirația și circulația. În cadrul funcției respiratorii vom urmări să păstrăm elasticitatea pulmonară, permeabilitatea căilor respiratorii, amplitudinea expirației, elasticitatea toracică, capacitatea vitală sintetic vorbind, să întreținem în limite normale factorii dimensionali și funcționali respiratori, dar îndeosebi cei nominalizați. O bună oxigenare a organismului realizată prin mecanismele ventilației externe întreținută prin practicarea exercițiilor fizice este de mare importanță pentru vitalitatea vîrstnicului. Prin această oxigenare satisfăcătoare se va proteja o serie de organe vitale cum sînt : celula nervoasă, cordul și altele, ce sînt sensibile la scăderea oxigenului sau sînt suprasolicitate funcțional așa cum este inima. Astfel, se explică importanța gimnasticii respiratorii la această vîrstă. Funcția cardiovasculară trebuie, de asemena, întreținută îndeosebi : forța contractilă a miocardului, elasticitatea patului vascular îndeosebi, prevenindu-se în cadrul primelor

scleroza și obliterarea iar în cazul celei de a doua dilatarea. Forța contractilă a miocardului depinde și de buna lui irigare sanguină, de buna circulație a sîngelui prin arterele coronare care se întreține prin practicarea exercițiilor fizice. Tot pe plan funcțional se va acorda importanță întreținerii mobilității articulare. Modificările capsulei, ligamentelor, a cartilajelor ce formează suprafețelor articulare vor declanșa tulburările mecanicii articulare concretizate în abateri de la stabilitatea normală (redoarea, semianchiloza) care pot genera forme ale reumatismului artrozic.

Pe plan motric se va urmări păstrarea unei capacități de efort aerob la solicitare de intensitate mică, ca și păstrarea deprinderilor de locomoție habituală, îndeosebi a mersului, echilibrului, cît și a abilității manuale.

Structurînd mijloacele în concordanță cu obiectivele menționate și dozate în funcție de particularitățile complexe individuale ale vîrstnicilor, practicarea exercițiilor fizice poate aduce o contribuție reală la asigurarea longevității în condiții de sănătate satisfăcătoare.

În practicarea exercițiilor fizice de către vîrstnici trebuie respectate o serie de reguli pe care le rezumăm după cum urmează :

— Practicarea exercițiilor fizice trebuie să aibă continuitate și progresivitate în dozarea efortului. Întreruperile și varietățile mari de solicitare nu sînt favorabile realizării obiective menționate.

— Se va evita supradozarea efortului, solicitarea forței contractile a musculaturii scheletice și elasticitatea elementelor de contenție articulară (capsulă, sinovială, ligamente).

— În efectuarea unor exerciții segmentare se va evita poziția capului sub nivelul celorlalte segmente, ca și poziția atîrnat în brațe, pozițiile cu suprafață de sprijin mică, ca și pozițiile ce blochează toracele și cele ce declanșează un efort izometric însemnat. Sînt contraindicate mișcările ce solicită coordonarea.

— În cadrul programelor de exerciții fizice se vor evita variațiile mari ale curbei efortului evidențiată prin frecvența cardiacă. Curba efortului trebuie să se modifice lent cu creșteri și descreșteri în treaptă, evitîndu-se vîrfurile de efort ce suprasolicită miocardul.

— În practicarea exercițiilor fizice se va evita mediul fizic friguros, cu temperatură scăzută, umiditate mare, ca și existența curenților de aer, ca și temperatura excesivă.

— Se va evita consumul energetic mare ce va suprasolicita funcția hepatică și excretorie. Practicarea exercițiilor fizice nu trebuie să producă la această vîrstă senzația de oboseală, de suprasolicitare.

— Regimul de practicarea exercițiilor fizice în scop de întreținere la această categorie de vîrstă trebuie să cuprindă formele următoare :

— gimnastica de înviorare efectuată dimineața după deșteptare ;

— program de exerciții fizice cu caracter de întreținere efectuat zilnic, săptămînal sau de mai multe ori pe săptămînă ;

— plimbările pedestre în tempou moderat pe distanțe de 500—2000 m ;

— gimnastica respiratorie ;

— automasajul, masajul, băile ;

— practicarea ramurilor de sport în cazul celor care le-au practicat și înainte de această vîrstă ;

— alergarea de rezistență pe distanțe între 1000—3000 m în cazul celor care au mai efectuat acest gen de exerciții și înainte de această categorie de vîrstă. Pentru cei care vor să înceapă acum trebuie un control medical cardiorespirator și o dozare riguroasă a efortului. Se începe cu alergare de cîteva sute de metri pînă la alergare pe 600—800 m în 5—8 min. (parcurgerea unei sute de metri în aproximativ un minut) ;

— activități utilitare ce conțin componente motrice ;

— activități fizice cu caracter utilitar : vîslit, înot, pedalat, mers pe schiuri etc.

Prezentăm în continuare un program de exerciții fizice cu caracter de întreținere pentru persoanele de ambele sexe avînd vîrsta peste 55 ani. Programul este structurat pentru a fi executat la domiciliu.

Verigile programului	Mijloacele	Dozarea
Pregătirea organismului pentru efort.	— Mers pe loc la început lent apoi din ce în ce mai vioi, cu ridicarea tot mai accentuată a genunchilor.	30—40"
	— Stînd depărtat cu un braț întins sus : extensia brațelor de două ori cu arcuire după care se schimbă poziția brațelor.	6—8 ori
	— Stînd depărtat : ducerea brațelor în cerc din ce în ce mai mare într-un sens și altul, alternativ cu balansarea brațelor înainte-înapoi în ritm lent cu inspirație și expirație.	8—12 ori
	— Stînd depărtat : fandare laterală alternativ pe un picior și pe celălalt.	4—6 ori în fiecare parte
	— Stînd : ridicarea pe vîrfuri cu ducerea brațelor sus cu inspirație (1), urmată de semiîndoirea sau îndoirea genunchilor (genuflexiune) (2) cu expirație.	2×6—8 ori
Stimularea tonicității și troficității musculare.	— Stînd cu un prosop apucat de la capete ținut strîns brațele înainte jos : ducerea brațelor prin înainte sus cu extensia capului, gîtului și trunchiului cu arcuire (1—2) alternativ cu aplecarea trunchiului înainte la 90 grade 3—4.	4×4 ori
	— Stînd depărtat cu brațele oblic sus întinzînd prosopul : îndoirea laterală a trunchiului într-o parte cu arcuire (1—2) alternativ cu îndoirea în partea opusă (3—4) se inspiră la îndoirea într-o parte și se expiră în cealaltă parte.	4×4 ori
	— Stînd depărtat brațele lateral antebrațele îndoite din coate ținute pe verticală cu prosopul înapoia capului ținut întins : răsucirea trunchiului într-o parte cu arcuire (1—2), alternativ cu răsucirea lui în partea opusă (3—4).	4×4 ori
	— Stînd cu prosopul ținut înainte jos apucat de la capete : ridicarea pe vîrfuri cu ducerea brațelor sus cu inspirație (1), genuflexiune cu arcuire (2—3), revenire (4).	4×4 ori
	— Stînd cu brațele înainte jos cu prosopul întins trecere înainte printre brațe și prosop a cîte unui picior fără a atinge prosopul, revenire identică cu îndoirea genunchiului la piept accentuînd poziția de stînd într-un picior.	4 ori
	— Cu un obiect pe creștet ținut din lateral să nu fie mai greu de 3—5 kg : ridicare pe vîrfuri (1) semigenuflexiune cu trunchiul ținut drept (2).	2×6 ori

	— Culcat pe spate cu capul ridicat așezat pe un obiect cu brațele ținute înainte sus : ridicarea alternativă a picioarelor cu tendința de a atinge cu partea anterioară a gambelor prosopul.	4×6 ori cu fiecare picior
	— Culcat pe spate cu capul ridicat cu genunchii îndoiți aduși : ducerea brațelor peste cap cu inspirație profundă executată lent (1), revenire cu expirație (2).	2×4 ori
	— Șezînd pe un taburet cu tălpile pe sol : ducerea tălpilor pe sol înainte, păstrînd contactul cu solul al vîrfurilor de la picioare cît mai mult (1), revenire (2).	2×6—7 ori
	— Stînd : ducerea brațelor sus cu prosopul întins cu ridicare pe părțile laterale ale picioarelor (1), revenire (2), ridicare pe marginile interne ale picioarelor (3), revenire (4).	2×4 ori fiecare
Întreținerea mobilității articulare.	— Stînd pe un taburet : ducerea pumnilor în cerc amplu în fiecare sens.	3—4 ori
	— Stînd depărtat : ducerea amplă a brațelor în cerc din articulația umerilor în ambele sensuri, din ce în ce mai amplu.	3—4 ori
	— Stînd depărtat cu picioarele lateral cît mai amplu mîinile pe șold : fandare laterală cu arcuire (1—2—3) pe un picior, revenire (4). Se repetă cu celălalt picior.	2×4 ori cu fiecare picior
	— Stînd ghemuit avînd o carte așezată pe sol înainte : luarea ei în mîini și prin răsucirea trunchiului (1), revenire (2), răsucirea trunchiului în partea opusă cu luarea cărții (3) și aducerea ei în față (4).	4×4 ori
Întreținerea ventilației externe.	— Șezînd pe un taburet cu mîinile pe șold : inspirație profundă cu ridicarea coastelor și proiecția înainte a coastelor (1), expirație lentă prelungită (2).	2×4 ori
	— Stînd depărtat cu brațele în sprijin înainte pe un suport (spătar de scaun) : inspirație lentă profundă prelungită (1), revenire cu expirație (2).	2×3 ori
	— Șezînd pe un taburet cu mîinile pe șold : inspirație normală (1), urmată de inspirație forțată (2), urmată de expirație normală (3) și de expirație forțată prelungită (4).	4×2 ori
Redresarea corpului în atitudine corectă	— Cu fața și cu o latură în fața unei oglinzi redresarea capului și gîtului, mușchilor trunchiului, bazinului, genunchilor în atitudine corectă.	3—4 ori
	— Cu fața spre oglindă cu mîinile pe șold : ridicarea cîte unui genunchi îndoit la piept fără ca să determinăm oscilații laterale. Se menține poziția ferm întărind musculatura șoldului solicitat.	2 ori cu fiecare picior

	— Cu fața la oglindă : relaxarea musculaturii cu flectarea înaintea capului și gîtului, trunchiului și genunchilor, alternativ cu încordarea voluntară a întregii musculaturi redresînd segmentele corpului în atitudine corectă.	2×3 ori

I. BRATU : Recommandations concernant l'integration des exércices physiques dans le régime de vie rationnel

L'âge auquel il semble que la participation des exércices physiques a non seulement des influences somatiques, physiologiques et motrices, mais bien certains effets d'ordre psychiques, est celui de la vieillesse. Sous l'influence de la pratique des exercices physiques, les personnes de cet âge deviennent plus optimistes, plus confiantes dans leur propre possibilité d'activité créatrice, utile encore longtemps.

De nombreuses études effectuées tant a l'etranger que dans notre pays, ont démontre les effets de la pratique des exercices physiques quant au maintien de la santé des personnes d'âge avancé, de la longévité dans des conditions d'état de santé.

La pratique des exercices physiques pour entretien est impérieusement nécessaire a cet âge plus qu'aux autre catégories d'âge.

Dans la pratique des exercices physiques par les personnes âgées, on doit tenir compte d'une série des règles, telles que le dosage de l'effort, la position de la tête sous le niveau des autres segments et les grandes variations d'effort.

I. BRATU : Recommendations on the Integration of Physical Exercices Into a Judicious Life Style

Old age seems to be that age at which the involvement in physical exercises is not only important in terms of somatic, physiological and motive effects but also in psychic ones. Old people become more optimistic, more confident in themselves, acquire the feeling of being useful under the influence of practising general physical exercises.

Numerous studies undertaken both at home and abroad point to the effects of physical exercises on the health of old age people in terms of a longer lifespan in conditions of good health.

But old people who practise physical exercises must observe such rules as the dosing of efforts, the position of the head under the level of the other segments and avoidance of great variations of efforts.

FILE DE ISTORIE

SPORTUL PESTE MILENII (I). PUTEREA TAURULUI ÎNVINS

Prof. VIRGIL STOIAN
Școala generală nr. 87—București

Lui **Ramses al II-lea** i se mai spunea și **Horus,** adică **„Taurul-victorios-iubit. de Ma'at"** (mileniul II î.e.n.). Cam în același timp, la Cnossos, taurul pătrunsese pînă-n curtea palatului, unde era celebrat în spectacole găzduite în „teatrele", locuri special amenajate cu gradene. Peste 4 000 de ani, adică în vremurile noastre, spectacolele de Rodeo cu tauri sînt mult gustate de un public tot mai numeros.

O încercare de a explica și de a da un sens acestor trei întrepătrunderi ne dezvăluie unul dintre cele mai interesante aspecte ale culturii fizice, și anume istoria sa. În general, originile „sporturilor" sînt puțin cunoscute, majoritatea încercărilor oprindu-se la perioada Greciei antice, singura epocă comodă de interpretat datorită varietății de mijloace pe care ni le pune la dispoziție (ceramică, fresce, scrieri, sculpturi, etc) și a bogăției de fapte. Cînd spunem antichitate în sport, ne copleșesc amintirile olimpiadelor. Fără discuție, dar organizarea lor, apariția lor, a reprezentat un moment de sinteză, un cumul.

Încercarea de a prezenta o viață sportivă a omului arhaic este, în final, o chestiune deosebit de spectaculoasă. Constatăm că unele întreceri sportive actuale deși nu figurează în calendare competiționale internaționale, ființează însă în multe regiuni ale globului, sînt identice sau reprezintă ecouri îndepărtate cu asemănări de fond cu unele practicate acum patru milenii sau chiar mai mult.

Una dintre aceste întreceri este și călăritul taurului.

Într-un ritual al Egiptului antic, ce făcea parte din **marea sărbătoare a lui Min,** faraonul secera un snop de grîu și-l întindea taurului. Procesiunea mai cuprindea cîntece, dansuri și muzică, în scenariul cărora taurul era la loc de cinste. Acesta apare și în centrul reprezentării constelației cerești de pe plafonul mormîntului lui **Seti I** din Valea regilor (Dinastia a XIX-a). Papirusul Greenfield din timpul Dinastiei a XXI-a are desenat taurul între **Sufletele universului** alături de **zeul Magiei, de Șut, Nut** și **Gheb.** Detaliile sarcofagului de cedru al lui **Djehutînaht** de la El-Berșeh din timpul Dinastiei a XII-a reprezintă o grămadă de ofrande aduse defunctului respectiv, între care capul de taur și chiar mai multe părți componente ale acestuia ni se prezintă ca într-un mesaj misterios ce așteaptă să fie încă descifrat. Calendarul sărbătorilor celebrate în timpul lui **Tutmes al III-lea** în legătură cu răsăritul heliac al stelei **Sotis,** găsit la Elefantina, ne permite să observăm taurul desenat în caroul din dreapta-sus. Din iconografia taurului, cea mai profundă, plină de adevărata venerare de care se bucura acest animal la egiptenii antici este cea dintr-un papirus funerar a lui **Heruben** din timpul Dinastiei a XXI-a. Acesta reprezenta adorarea soarelui care răsare. Este cunoscută marea venerare a egiptenilor pentru soare, creînd în jurul acestuia o adevărată mitologie, un panteon de zei și legende ducînd pînă la urmă, de la Chefren pînă la sfîrșitul civilizației egiptene la o unanim cunoscută filiație solară a regilor cu **Zeul Re** (Soare), numindu-se fiecare rege **„Fiu al lui Re".** În papirusul respectiv, soarele răsărea deasupra a doi lei, care simbolizează orizontul. Între cei doi lei se află un cap de taur care susține în coarnele sale soarele.

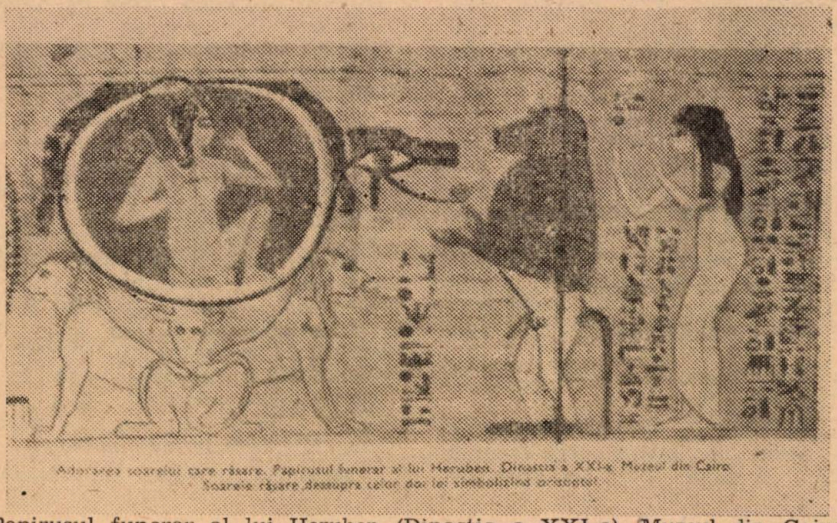
Mitologia taurului culminează cu

Educație fizică și sport, nr. 1, 1982, pag. 67

imaginea lui **Apis,** la fel de veche ca și civilizația egipteană și care după cum vom vedea nu va sfîrși după cum se spune odată cu triumful creștinismului pe aceste meleaguri. Ea a prezentat, de-a lungul secolelor, imaginea inițială a animalului protector, a reprezentat totodată și simbolul fecundității, îmbogățindu-și mereu trăsăturile. **Zeul Otah,** cel al orașului Memfis, și-l asociază, făcînd din el **„sufletul său măreț".** Marele Re, zeul soare, își așază discul solar între coarne, devenind așa imaginea simbol. Tot el, „fuzionează" cu **Osiris,** dînd naștere unei divinități funerare (este cunoscut cultul morților la egipteni), făcînd din moartea taurului o sărbătoare plină de ritualuri, celebrată cu un mare fast, în mijlocul unui numeros public care vede în dispariția acestuia actul primordial al creației. Imaginile de îmblînzire ale taurului sînt puține, probabil numai faraonii aveau voie să prindă animalele pentru ritualuri. Un relief adîncit de la Adibos, de pe templul lui **Seti I,** îl reprezintă pe **Ramses al II-lea** împreună cu fiul său mai mare cum prind un taur pentru **zeul Upuaut.** Cam în același timp, o altă civilizație mare, dar care încă nu și-a dezvăluit toată frumusețea, cea Hittită, de pe pămînturile Anatoliei, fac din taur animalul sacru al **Zeului Furtunii, Tesub,** liderul panteonului Hittit, considerat patronul țării, alături de **Marea Zeiță Hepat.**

Nu departe de aceștia, atît ca spațiu, cît și ca timp, pe insula Creta civilizația minoică ne prezintă un lucru care poate să surprindă — **acrobația pe tauri.** Vase, peceți și fresce au ca laitmotiv acrobația pe tauri. Mormintele circulare de la Mesara, din minoicul timpuriu, au oferit arheologilor, printre altele, și patru vase din pămînt ars, avînd o înălțime de 16—20 cm, care reprezintă tauri cu acrobați. Un sigiliu minoic, avînd cam 3 cm mărime, ne dezvăluie o foarte frumoasă imagine a unui acrobat pe un taur în plin efort. O frescă de la Cnossos, de circa 37 de cm, înfățișează chiar o trupă de acrobați pe tauri, trupă formată dintr-un bărbat și două femei!

Dintre cele patru vase din pămînt ars una reprezintă un taur cu trei acrobați situați pe coarne: unul pe cel din dreapta, unul pe cel din stînga și al treilea din față. Aici, taurul are alte semnificații, deși este vorba de aceeași perioadă, mileniul II î.e.n., și nici prea departe de Egipt, ba chiar într-un contact nemijlocit cu acesta datorită schimburilor permanente și destul de strînse (ne-o demonstrează picturile murale ale unor morminte egiptene, cum ar fi cele ale lui **Mencheperrenebși** și a lui **Senmut),** taurul își pierde sacralitatea pentru populația minoică. Savantul suedez **Martin P. Nilsson,** considerat cel mai bun cunoscător al religiei minoice, face următoarea remarcă: „Monumentele minoice nu ne vorbesc



Papirusul funerar al lui Heruben (Dinastia a XXI-a), Muzeul din Cairo.

niciodată despre vreun taur-zeu sau despre un asemenea cult". Această concluzie a fost generată de numeroasele discuţii ce s-au iscat pe marginea întrecerilor cu tauri, subiect remarcabil al artei minoice. Au fost şi încă mai sînt numeroşi savanţi care încearcă să vadă urmele unui anumit zeu taur.

Ce spune realitatea ? La Cnossos erau suprafeţe special amenajate pentru dans, unde, probabil, se desfăşurau şi alte procesiuni, în care acrobatica pe tauri era mult gustată. Dovadă — o frescă miniaturală de aici reprezintă un dans ritual pe o pajişte mărginită de gradene şi o mulţime de oameni parcă ocupînd nişte tribune. Ideea spaţiului special amenajat pentru dans şi spectacole se confirmă şi prin cele transmise de Iliada, care în cîntul al XVIII-lea ne spune : că **Dedal** construieşte pentru **Ariadna**, la Cnossos, o platformă pentru dans. Interesantă această tauromahie detaşată de ideea unui rit, aproape laicizată. Specialiştii în acrobatică pe tauri erau la fel de veneraţi ca şi celebrii toreadori de astăzi. Un mîner de spadă găsit sub ruinele palatului de la Mallia are sub măciulie un relief, în aur, reprezentînd un acrobat. Garda spadei are forma unei ramificaţii sub formă de coarne. Probabil, vreun mare dresor sau acrobat, noţiunile fiind comune, îşi respecta rangul printr-un fel de blazon original !

La Cnossos şi la Phaistos se mai văd şi astăzi urmele unor construcţii prevăzute cu trepte în faţa unei intrări exterioare unde se crede că s-ar fi organizat ceremonii şi rituri. Aici, ca şi în fresca ce reprezintă pajiştea pentru dans de la Cnossos, lipsesc instalaţiile speciale de siguranţă atît de necesare unor reprezentaţii cu tauri neîmblînziţi, amănunt ce nu trebuie trecut cu vederea pentru că s-a pus nu o dată întrebarea : ce reprezintă acrobaţiile pe tauri ? Sînt momente dintr-un spectacol de îmblînzire ? Sir **Arthur Evans**, unul dintre cei mai mari specialişti în arta minoică, a încercat să dea o explicaţie acrobaţiei pe tauri, consultînd mai mulţi specialişti ai coridelor în ideea de a plasa elementul acrobatic în momentele unui contact direct cu un taur sălbatic. Toţi cei consultaţi au negat posibilitatea unui atare procedeu şi anume : în momentul atacului de „berbec" al fiorosului animal, pretoreadorii să fi apucat taurul de coarne şi să fi executat un salt înainte pe spinarea acestuia. Învăţatul german **Friedrich Matz** se opreşte cu o apreciere la jumătate, probabil neavînd timpul necesar sau pur şi simplu neinteresîndu-l aspectul proble-

Negativ după un sigiliu minoic descoperit la Cnossos.

mei spunînd : **„trebuie să ne mulțumim cu constatarea generică a unor acrobații extrem de periculoase, care se executau în prezența animalului, acesta aflîndu-se în plin avînt“.** Continuarea adevărului ar fi că în momentul spectacolului, taurul era deja îmblînzit.

Sînt multe dovezi printre care cele două pahare de aur găsite în mormîntul boltit de la Vaphio, de lîngă Sparta, dar care sînt de origine minoică, reprezentînd prinderea unor tauri sălbatici. O amprentă a unui sigiliu de agată provenit din Praisos reprezintă un taur șezînd culcat și un om îl ține de coarne încercînd, probabil, să execute un salt. Se poate interpreta aceasta ca fiind un moment al unui... antrenament. Rămîne de elucidat, aceasta fiind o problemă de timp : unde se făceau aceste îmblînziri.

Tauromahia minoică reprezintă altceva. Este un limbaj-idee pe care trebuie să-l luăm ca un mesaj. Cretanii minoici definesc prin acest lucru **noțiunea de sport.** Puterea de a fi victorios.

Cultura minoică ne transmite un fapt unic pentru acele vremuri : **în centrul preocupărilor sale este omul obișnuit.** Frescele prezintă o mulțime de oameni care se uită la un dans. Mai sînt reprezentate cortegii de rit fără a avea în centru vreun zeu, ba mai mult, încă nu se cunoaște nici un rege al acestei insule imortalizat. Sportul era un motiv cu predilecție al culturii minoice. Acesta se practica aproape de către toți locuitorii insulei, inclusiv de către femei. Arenele deschise, prezente la una dintre intrările în palat, cu trepte în stil amfiteatru, intrau în concepția unitară a uimitoarelor arhitecturi din Creta arhaică. Se confirmă în acest fel că spectacolele cu întreceri sportive erau mult apreciate. Despre ele în sine ne vorbesc frescele care dezvăluie femei pe un car de întrecere strunind caii, călărețiii, zișii „războinici“, dar cărora le lipsesc armele, sporturile cinegetice și în special boxul și acrobatica. Dovezi noi din istoria acestor sporturi ne sînt aduse prin descoperirea de noi vestigii. Pîlnia de steatită provenită de la Haghia Triada, avînd o înălțime de 47 cm, are gravată pe ea două benzi circulare unde este redat un adevărat meci de box pînă la.. k.o. Sau, excepționala imagine a celor trei acrobați în momentul „saltului“, găsită pe un sigiliu din piatră semiprețioasă din Creta.

Despre posibilelele curse cu care ne vorbesc atît frescele amintite, cît și stela funerară din calcar găsită în cercul de morminte „puț“ de la Micena, în care este redat un car în plină cursă, avînd în față un însoțitor, probabil protoîntrecerea celebră dintre cal și om practicată uneori chiar în vremurile noastre. Acrobații pe tauri apar în schimb foarte des într-o serie întreagă de vestigii. Taurul, ca idolatrie, poate fi o influență egipteană, dar aici a căpătat sensul cel mai „omenesc“ al legendelor în istoria societății omenești. Egiptenii nu-și permiteau să se atingă de taur, animalul sacru : acesta îi copleșise. În valea Nilului mișunau — în peri-

Fresca celor trei acrobați pe taur din palatul de la Cnossos.

oada de început — tauri sălbatici care mai mult decît că-l impresionau, îl dominau pe omul apei dintre nisipuri. În viziunea omului arhaic, măreţia taurului, cu forţa, cu volumul şi numărul mare îl speriase. Iată de ce, prinderea şi îmblînzirea taurului a reprezentat o mare victorie în evoluţia omului, la fel de mare ca şi descoperirea focului sau confecţionarea roatei. Se consemna, într-un plan afectiv, **superioritatea omului,** putinţa lui de a prinde şi domestici un animal despre care ştim cît este de dificil, fiind şi acum, în vremurile noastre, un mare act de cutezanţă apropierea de el. Triumful omului capătă, la cretanii arhaici, un sens deosebit prin acrobaţia de tauri. Confirmă o victorie şi totodată reprezintă un omagiu. Peste patru mii de ani, spectacolele de coride şi rodeo în care omul se înfruntă cu taurii reprezintă o continuitate a unei idei de izbîndă, dînd astfel sensul unui act manifest, dintr-un scenariu al ritualului mitologiei sporturilor. Dar, cea mai plină de farmec este povestea lui **Heracle** care triumfă asupra unui taur cretan. Legendă, ca toate celelalte, plină de simboluri, dar şi de un mare orgoliu. Peninsularii eleni îşi conturaseră o frumoasă victorie spirituală printr-o metaforă asupra celor care fuseseră o mare civilizaţie. Ideea de victorie asupra taurului este o idee a continuităţii, plecînd de la omul paleantrop, cel care a generat episoadele mitologice ale noţiunii de sport şi care ne-a lăsat o sumedenie de dovezi despre sport, asupra cărora vom reveni.

BIBLIOGRAFIE ŞI NOTE EXPLICATIVE

Ramses al II-lea (1290—1224 î.e.n.), fiul lui Seti I. A domnit 67 de ani. După cum spune **Georges Posener,** profesor la Collège de France, unul dintre cei mai mari egiptologi din lume, **„Totul este mare la acest rege".** A dat, prin tot ce a făcut, un stil artelor, un fel de baroc, care va marca întreaga perioadă ce va urma. A construit multe oraşe noi în Egipt ; sub domnia lui s-au înmulţit coloşii ; a imbogăţit literatura faraonică cu unul dintre cele mai lungi texte, urmare a victoriei sale de la Cadeş. (Enciclopedia civilizaţiei şi artei egiptene, Ed. Meridiane, Bucureşti, 1974, pag. 248).

Horus — unul dintre zeii zoomorfi ai egiptenilor (E.C.A.E., pag. 142).

Ma'at. Figurativ, este o persoană graţioasă, reprezentată şezînd, care poartă pe cap o pană de struţ. Pentru vechii egipteni însemna încarnarea Adevărului şi Justiţiei, însă adevărata ei importanţă era mult mai mare. Ca idee, Ma'at este deci ordinea universală şi etica care constă în a acţiona în orice circumstanţă în acord cu conştiinţa pe care o avem despre această ordine universală (după **Serge Sauneron,** E.C.A.E., pag. 173). Scrierea cu apostrof — Ma'at — este după **Mircea Eliade,** Istoria credinţelor şi ideilor religioase, Ed. ştiinţifică şi enciclopedică, Bucureşti, 1981, pag. 108, 111, 116, 117, 417 — traducere Cezar Baltag).

Cnossos — oraş în insula Creta, care în mileniul II î.e.n. a cunoscut o dezvoltare deosebită în toate domeniile. A dat istoriei o perioadă de referinţă cunoscută sub numele de „perioada civilizaţiei minoice". Lucrarea de referinţă : **Friedrich Matz,** Creta, Micene, Troia, Ed. ştiinţifică, Bucureşti, 1969 (traducere Radu Alexandrescu).

Min — zeu la egipteni, identificat la greci cu marele Pan. Era stăpînul generator şi a cărui procesiune deschidea campania de secerat (**Jean Yoyotte,** E.C.A.E., pag. 189).

Seti I (1304—1290 î.e.n.) — tatăl lui Ramses al II-lea.

Dinastia a XIX-a — 1550—1070 î.e.n. sau Imperiul Nou.

Dinastia a XXI-a — face parte din a treia perioadă intermediară (1070—711 î.e.n.).

Dinastia a XII-a — face parte din perioada primului imperiu teban sau mijlociu (2060—1786 î.e.n.).

Tutmes al III-lea — 1490—1436 î.e.n.

Papirusul Greenfield. Se găseşte la British Museum. Documentul este o dovadă a cosmogoniei pur intelectuale. **Su** (spaţiul aerian) susţine pe **Nut** (cerul), avînd în afară pe **Gheb** (pămîntul). Datează din timpul Dinastiei a XXI-a.

Re (Ra) — soarele la egipteni, pentru care au făcut un cult ; a avut şi o metropolă, numită evident Heliopolis. Scrierea **Re** şi nu cum este cunoscută cu „a"

este după lucrarea colectivului de egiptologi condus de Georges Posener, Dictionnaire de la civilisation ègyptienne, Ed. Fernand Hazan, Paris, 1972 (tradusă la Ed. Meridiane, București, 1974 de Radu Florescu și Gloria Ceacalopol sub titlul : Enciclopedia civilizației și artei egiptene).

Apis — taurul sacru găsit în catacombele Serapeumului de la Saccara ; are o istorie care se confundă cu civilizația egipteană. Dîndu-i definiția, Georges Posener afirmă că **„adorarea lui nu se va sfîrși decît odată cu triumful creștinismului"** (E.C.A.E., pag. 31).

Ptah — zeu al orașului Menfis, figurat sub figură omenească, strîns înfășurat într-o ghenă, ca o mumie. Teologia locală îl consideră drept creatorul lumii care a adus pe pămînt formele vizibile prin **inimă** (gîndire) și **limbă** (verbul creator) — după Serge Sauneron. Era protectorul meseriașilor, fiind socotit inventatorul tehnicienilor. La grecii antici exista un sinonim — Hephaistos.

Osiris — cel mai cunoscut dintre zeii egipteni.

Teșub și mitologia lui — după Mircea Eliade, lucrarea citată, pag. 147.

Martin P. Nilson — citat în lucrarea lui Fr. Matz, pag. 123.

Sir Arthur Evans — idem, pag. 123.

Praisos (sigiliu) — Enciclopedia civilizației grecești, pag. 157.

AUTORI :

DEVAMBEZ PIERRE : Enciclopedia civilizației grecești, după Dictionnaire de la civilization greque, Ed. Fernand Hazan, Paris, 1966, lucrare tradusă în Ed. Meridiane, București, 1970 de Ioana și Sorin Stati.

ELIADE MIRCEA : Istoria credințelor și ideilor religioase, Ed. științifică și enciclopedică, București, 1981.

MATZ FRIEDRICH : Creta, Micene, Troia, Ed. științifică, București, 1969.

POSENER GEORGES : Enciclopedia civilizației și artei egiptene, Ed. Meridiane, București, 1974.

V. STOIAN : Le sport a travers les siècles (I). La force du taureau vaincu

Généralement, les origines des sports sont peu connues, la majorité des essais s'arrêtant a la Grèce antique, période facile a interpréter a cause de la richesse des vestiges restés. Dans cet ouvrage l'auteur fait des références a des dates provenant de la période de l'Egypte antique, de la civilisation minoïque de Chrète. Au tout premier plan se situent les preuves montrant que les luttes de taureaux occupaient une place centrale, spécialement celles qui ressemblent a l'acrobatie. On cite des rechercheurs de rénom de la civilisation minoïque, parmi lesquels l'anglais Arthur Evans, l'allemand Friedrich Matz qui ont essaye de donner des explications a ces acrobations sur les taureaux. Beaucoup des spécialistes opinent que même depuis ces temps-la on s'entrenait systématiquement pour les luttes et les acrobaties sur les taureaux. C'est bien sur une hypothèse à prouver et a étudier encore...

V. STOIAN : Sports Along the Centuries (I) : the Defeated Bull's Strength

Little is known to this day about the origin of sports ; most of the attempts at tracing them back have not gone farther than ancient Greece, which is easier to interpret owing to its great wealth of vestiges. The author, however, makes references to ancient Egypt and to the Minoan civilization of Crete. He has found evidence that bull fighting particularly the fights similar to acrobatic feats were most popular. He quotes well-known researchers into the Minoan civilization, with the British Arthur Evans and the German Friedrich Matz taking pride of place ; both gave explanations with respect to the acrobatic feats of bull fighting. Many scholars point to the fact that ever since ancient times we have been witnessing real training in bull fighting acrobatic feats. This hypothesis, of course, needs further evidence by continuing research.

(Urmare din pag. 19)

C. RĂDUȚ : Des recherches longitudinales démographiques sur les équipes olympiques et nationales de la Roumanie

La recherche fournit aux organisations intéréssées une documentation sur : la contribution quantitative des unités d'organisation de tout le territoire du pays avec des sportifs de performance arrivés dans les équipes nationales ; l'établissement de la distribution géographique de la provenance et de la densité des sportifs de haute valeur, en fonction de différentes branches de sport, sexe, milieuxresidentiel, ayant des implications sur le modelage démographique ; l'établissement des orientations générales sur les critères de sélection à caractère démographique pour dépister les talents sportifs ; La réalisation d'un précedent dans la constitution d'un „système informationnel" capable de fournir des données nécessaires aux recherches de la sphère de la sociologie sportive, évitant ainsi le lest des appréciation subjectives ; la possibilite d'elaborer certaines décisions, motivées objectivement par les organes et les organisations sportives en vue du développement équilibré du mouvement sportif. L'ouvrage contient aussi un matériel illustratif.

C. RADUȚ : Longitudinal Population Investigation in Terms of Romania's Olympic and National Teams

This investigation provides the forums concerned with documentary data on : the quantitative contribution of the organizational units throughout the country in terms of performance sportsmen included in national teams ; the geographical contribution in terms of background and density of first class sportsmen by branches of sports, sex, residential area, with implications on the demographic modelling ; a general orientation with respect to demographic selection criteria meant for the selection of sport talents ; an informational system capable of providing data required by investigations in the domain of sporting sociology, which avoids subjective evaluations ; the possibility of objective decision making by the sporting organizations and bodies so as to obtain a wellbalanced sporting movement. The article also provides illustrative materials.

(Urmare din pag. 28)

V. GHENADI : L-enseignement algorithmique du jeu de volley dans les leçons d'éducation physique aux classes V—VIII (I)

Dans cette ouvrage l'auteur concrétise les exercises, la succession le dosage, les indication techniques et méthodiques — et d'organisation qui entrent dans la composition des algorithmes par classes, exercises qui forment, chacun, les opérateurs algorithmiques. Constitués dans des opérateurs algorithmiques, les exercies respectifs doivent être compris et utilisés comme moyens multifonctionnels qui abordent simultanément plusieurs composantes du jeu : technique, tactique, règlement, organisation, pratique indépendante etc.

Tous les algorithmes proposés ont été expérimentés avec des résultats excellents, dans les leçons d'éducation physique aux classes respectives. En cette ouvrage les auteurs donnes des exemples pour la V-ème classe, utilisant des programmes pour le jeu de volley. On y urésente trois algorithmes, comprenant 34 leçons.

V. GHENADI : Algorythms in Teaching Volley-ball During the Physical Education Classes to Pupils in the Vth—VIIIth Forms (I)

In this article the author describes the exercises, succession, dosing, technical, methodological and organizational directives part of the algorythms by classes, for each of the exercises are operationally algorythmic elements. Viewed as algorythmic operators, the respective exercises must be understood and used as multifunctional means that simultaneously approach several components of the game : techniques, practice, rules, organization, self-contained practising, etc.

All the proposed algorythms have been experimented with good results in the respective physical education classes. This article concentrates particularly on examples for the fifth form, which are to be included in the programme for volley-ball. The author describes three algorythms to be developed in 34 lessons.

INHALT

* * * :Wir feiern Genossen Nicolae Ceaușescu, Generalsekretär der RKP, Präsident der S. R. Rumänien 1

* * * : Die Vervollkommnung von Inhalt, Proben und Normen innerhalb des komplexen Sportprogramms „Sport und Gesundheit" hinsichtlich einer wirksameren verbesserten körplichen Ausbildung der Bevölkerung . 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

C. RĂDUȚ : Demographische Longitudinaluntersuchungen bei den rumänischen Olympia- und Landesauswahlen 9

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

V. GHENADI : Das algorhithmische Vortragen des Volleyballspiels in den Turnstunden bei den Klassen V—VIII (I) 20

V. FĂRCAȘ : Die Steigerung des Bildungswertes von Körpererziehungs- und Sporttätigkeiten bei Schülern 29

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

C. POPESCU, I. CHIRA : Für eine wirksame Auswahl sowie eine rapide und intensive Ausbildung der jungen Handballer (III) . 34

I. MATEI, C. ARGHIROPOL : Über die Wechselbeziehung der beiden Bestandteile des Biathlons — Skilanglauf und Schiessen . . 43

SPORTMEDIZIN

N. EREMIA : Über psychopatologische Aspekte bei Sportschützen ; Beiträge zur neuropsychischen Wiederherstellung 50

MEINUNGEN — BERATUNGEN

MARIA ȘERBAN : Die psychophysische Entspannung — eine Einführungs — und Vervollkommnungsmethode 55

ELENA DOBINCĂ : Die erfolgreichen rumänischen Turnerjunioren haben din Weltkampfsaison 1981 mit einem Sieg bei den IV Balkanspielen abgeschlossen . 60

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

I. BRATU : Im Rahmen einer vernünftigen Lebensweise sollten Leibesübungen nicht fehlen . 62

GESCHICHTLICHES

V. STOIAN : Sport im Laufe der Jahrtausende (I). Die Kraft des besiegten Stiers 67

СОДЕРЖАНИЕ

* * * Празднование генерального секретаря румынской коммунистической партии президента социалистической республики румынии товарища Николае Чаушеску . . . 1

* * *: Совершенствование содержания, видов и нормативов полиспортивного комоплекса «Спорт и здоровье» и его эффективности для повышения уровня физической подготовленности населения 3

ТЕОРИЯ – ИССЛЕДОВАНИЯ

К. РАДУЦ: Демографические исследования над олимпийскими и сборными командами Румынии 9

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

В. ГЕНАДИ: Альгоритмизация преподавания игры в волейбол на уроках физического воспитания V—VIII классов (I) 20

В. ФАРКАШ : Повышение формативного значения деятельности по физическому воспитанию и спорту среди школьников. 29

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

К. ПОПЕСКУ, И. КИРА: К эффективному отбору и быстрому и интенсивному обучению молодых гандболистов (III). 34

И. МАТЕЙ, К. АРГИРОПОЛ: Аспекты соотношения двух компонентов биатлона-бега на лыжах и стрельбы 43

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Н. ЕРЕМИА: Некоторые психопатологические аспекты и исследования над невроспихическим восстановлением стрелков высших достижений 50

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

МАРИЯ ШЕРБАН: Психофизический отдых — метод приобщения и совершенствования (I). 55

ЕЛЕНА ДОБИНКА: Юные гимнасты успешно завершили 1981 соревновательный год выиграв IV Балканские соревнования 60

СПОРТ – ОТДЫХ – ЗДОРОВЬЕ

И. БРАТУ: Рекомендации по интегрированию физических упражнений в разумный образ жизни . . . 62

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

В. СТОЯН: Спорт на протяжении истории (I). Сила пораженного быка 67

I. P. Informația — c. 1781

41 404

Lei 4

1982 nr 2 51

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2 1982

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXV, NR. 2, FEBRUARIE, 1982

CUPRINS

A. NICU : Informarea sportivă — sursă importantă de optimizare a antrenamentului sportiv . . 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

E. SCARLAT : Planificarea activității de educație fizică în învățămîntul gimnazial . . . 5

V. GHENADI : Algoritmizarea predării jocului de volei în lecțiile de educație fizică la clasele V—VIII (II) 33

D. EPURE, AL. ZOTA : Aspecte privind evoluția calităților motrice în probele pentatlonului atletic școlar 41

I. BRATU : Considerații privind conținutul lecției de educație fizică școlară 44

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. MATEI : Modelul de selecție și pregătire al sportivului de înaltă performanță în bob . . 49

OPINII — CONSULTAȚII

MARIA ȘERBAN : Relaxarea psihofizică — metodă de inițiere și perfecționare (II) . . . 59

V. BĂNCIULESCU : Sport și limbă (IV) 65

ELENA DOBINCĂ : Reciclarea — un imperativ în toate domeniile de activitate 67

FILE DE ISTORIE

V. STOIAN : Sportul peste milenii (II). Mitul tușului 69

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 91 13. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001 Telex 011226 — București

INFORMAREA SPORTIVĂ—SURSĂ IMPORTANTĂ DE OPTIMIZARE A ANTRENAMENTULUI SPORTIV*

Conf. univ. dr. ALEXE NICU
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

1. CONSIDERAŢII GENERALE

Complexitatea sportului zilelor noastre izvorăşte din unicul fapt, şi anume acela că fiinţa umană este angajată cu întreg potenţialul ei biologic şi psihic pentru a dobîndi performanţa sa maximă. Cotele acesteia au crescut atît de impresionant încît ideea şi necesitatea abordării ei de pe poziţia proteguirii fiinţei umane, pe de o parte, şi a modului eficient, controlat şi subtil de a o obţine şi a o depăşi neîncetat, pe de altă parte, reclamă un proces metodologic tot mai rafinat, în ultima analiză — o adevărată ştiinţă care să-l explice şi să-l producă.

Ştiinţa sportului, după cum se ştie, structurată de curînd pe temeiul ştiinţelor biologice (fiziologie, biochimie, biomecanică, medicină sportivă), umaniste (pedagogie, psihologie, sociologie), pozitiviste (matematică, biofizică, cibernetică) şi al teoriilor care au revoluţionat gîndirea şi practica lumii postbelice (teoria sistemelor, teoria modelelor, informatica, teoria programării, economia), a folosit şi foloseşte conceptele şi metodologiile întîlnite în contextul acestora, adaptîndu-le specificului său, concomitent cu operaţia de identificare şi nominalizare a unor noţiuni proprii.

Procesul gestaţiei intelectuale sau al adopţiunii acestor concepte şi metodologii a parcurs, în viziunea noastră, drumul nu întotdeauna scurt de la experienţă către reflexie. Universalizîndu-se, practica sportivă a avut nevoie de explicaţie, reclamată de necesitatea generalizării şi apoi de intenţia continuei ameliorări. În prima etapă, experienţa sportivă a fost desfăcută în părţile sale componente, care au fost conceptualizate de tradiţie sau de cercetarea ştiinţifică, şi apoi au apărut nevoia şi curiozitatea aprofundării relaţiilor cauzale în interiorul unităţii formelor ei de desfăşurare. Din acest moment, literatura de specialitate, ca expresie a sintetizării şi intenţiei de interpretare a fenomenului, a devenit o realitate, creîndu-se astfel calea întoarsă a circuitului : **de la practica sportivă la teoria sa şi de aici din nou către nevoile ei.** Ca o consecinţă imediată, fluxul informaţiei a crescut considerabil într-un timp relativ scurt, datorită structurii atît de dinamice a fenomenului sportiv, dezvoltării lui atît de intensive pe orizontală şi apoi pe verticală.

2. STRUCTURA INFORMAŢIEI ŞI MODUL EI DE VALORIFICARE

Din experienţa românească a domeniului, rezultă graficul diferit, chiar dezechilibrat al surselor de informaţii care servesc tradiţional domeniul sportului. În perioada imediat postbelică, informaţia cu o oarecare fundamentare ştiinţifică a fost cea fiziologică, urmată palid de cea psihologică şi, aproape imperceptibil şi lipsită în general de substanţă, de cea metodologico-pedagogică. Iar informaţia biochimică şi biomecanică — inexistentă, ca şi cea sociologică. Şi ceea ce ne-a frapat, la vremea respectivă, a fost **caracterul dispersat al acestei informaţii,** imposibilitatea alcătuirii unui ansamblu cît de cît unitar al acestui depozit de informaţii, pe temeiul căruia atît teoria, cît mai ales practica să poată emite ipoteze sau să primească soluţii eficiente. În consecinţă, o astfel de **informaţie dispersată** şi **discontinuă** nu putea influenţa direct şi sensibil procesul metodologic al antrenamentului, inclusiv calitatea şi altitudinea performanţei sportive.

Şcoala românească sportivă, ca şi altele, a înţeles, îndeosebi după J.O. de la Roma (1960), că, pentru a-l putea studia pe sportiv, era nevoie să se pornească de la unitatea sa indestructibilă, biologică şi psihică. În concepţia noastră

*) Lucrare susţinută în cadrul primului Congres mondial de documentare şi informare sportivă (Snagov, 5—8 octombrie 1981)

el este o **sursă imensă de informație**, pe care metodologia culegerii trebuie s-o sistematizeze, s-o prelucreze și, mai ales, s-o interpreteze într-o permanentă corelație și într-o anumită ordine. Informația biologică, adică cea fiziologică și biochimică, reprezintă doar efectul acțiunii, expresia reactivității organismului sub influența procesului pedagogic al instruirii sportive, iar cea psihologică este ecoul cumulat al ambelor tipuri de informație. Într-o astfel de viziune, datele, ca și informațiile (prelucrarea datelor), nu se mai culeg și se interpretează izolat, ci în cadrul unei proceduri unitare, pentru a putea stabili ecuația și relația cauzală dintre informația pedagogico-metodică, care are caracter de **cauză**, și cea biologică și psihică, care are caracter de **efect.**

În pofida unităților de măsură diferite cu care se operează, prelucrarea este la fel de unitară. Modalitățile actuale și îndeosebi matematice (analiza factorială) permit citirea lor omogenă.

Consecința imediată a acestei viziuni despre cercetarea științifică a antrenamentului sportiv a însemnat o **echilibrare a cantității și calității tipurilor respective de informație** și, în același timp, **posibilitatea alcătuirii unui tablou omogen și cuprinzător de date care să permită o judecată de valoare tot mai obiectivă și mai profundă asupra conținutului și eficienței antrenamentului sportiv.** O astfel de abordare a cercetării științifice a antrenamentului și concursului sportiv a determinat o structurare ca atare a textului științific și metodic, informațiile oricît de specializate s-ar fi dorit (fiziologice, biochimice, biomecanice, pedagogice, psihologice etc.) păstrînd contextul din care au izvorît, relația cu celelalte tipuri de informații de care se leagă cauzal. De aceea, putem afirma că, în planul documentării, informației și terminologiei, s-a produs un efect logic și extrem de interesant prin ineditul său : **conceptele, fără a-și pierde individualitatea primară, au circulat dintr-un domeniu științific în altul și mai ales din cel pedagogico-metodic în cel al fiziologiei, biochimiei, biomecanicii și psihologiei și invers, împrumutînd noi caracteristici care le-au îmbogățit semnificația.** De exemplu, conceptele mai întîi fiziologice și apoi biochimice ale regimului de **efort aerob și anaerob,** valorificate în practica antrenamentului sportiv, au determinat o restructurare fundamentală a inventarului mijloacelor motrice care compun acest proces pedagogic pe temeiul studierii și cunoașterii costului lor biologic. Ca urmare, s-a putut stabili o ierarhizare a acestor mijloace sau exerciții din acest punct de vedere, care permite o selecție permanent adecvată a acestora și includerea lor în economia antrenamentului într-un mod mult mai controlat, în concordanță cu obiectivele și stadiile lui de desfășurare. Faptul că astăzi știm care din mijloacele de antrenament acționează în regim anaerob, faza lactacidă sau alactacidă sau în regim aerob sau mixt permite cercetătorului, antrenorului și sportivului să acționeze mai direct și mai eficient în dirijarea antrenamentului respectiv.

Deci, aceste două concepte au devenit tot atît de familiare, de proprii metodologiei antrenamentului, deși au rămas ca aparținînd fiziologiei efortului din care au izvorît.

Alt exemplu : conceptul de **standardizare,** provenit din metrologie, își găsește circulația, în ultima vreme, și în teoria antrenamentului pentru că odată cu cunoașterea costului biologic și chiar psihic al unui exercițiu sau altul putem vorbi de o **tipizare,** de o **validare** a eficienței lor. Or, validarea și standardizarea mijloacelor duc inevitabil la standardizarea lecțiilor de antrenament pe care le compun, operație care în mod logic determină o standardizare (diferită) a ciclurilor săptămînale de pregătire și în ultima analiză a unui întreg ciclu de ordinul lunilor. Din cronologia acestor cicluri standardizate, care nu înseamnă uniformitatea procesului de pregătire, rezultă performanța. Cu cît operația de standardizare este mai corect stabilită, cu atît efectul este mai mare. Și atunci a apărut ideea **algoritmizării** ciclurilor, adică a găsirii alternanțelor și frecvențelor optime ale tipurilor de cicluri standardizate, care influențează de o manieră sporită desfășurarea antrenamentelor în perspectiva planificării lor pe anumite intervale de timp. Iată, deci, din nou cum un concept pur matematic — algoritmul — își găsește spațiu și sens și într-un proces predominant pedagogic.

Sau conceptul general de **selecție,** care capătă valențe noi atunci cînd el concretizează sau, mai corect spus, circumscrie aria operațiilor de depistare a talentului sportiv, elementele caracteristice ale momentelor care îl compun, adică

informațiile ereditară, morfologică, fiziologică, psihologică, sociologică și metodică pe care le furnizează subiectul respectiv.

Exemplele sînt multe. Ele ne demonstrează că teoria și practica antrenamentului sportiv, abordate prin prisma **cercetării unitare a reactivității umane** (sportivul zilelor noastre), au îmbogățit conținutul și numărul conceptelor cu care operează. Proprii sau împrumutate de informația sportivă, aceste concepte și-au lărgit considerabil suprafața de circulație și de depozitare. Procesul cunoaște o dinamică susținută, aflîndu-se în plină și impetuoasă desfășurare.

Într-o astfel de perspectivă, antrenorului și cercetătorului li se măresc deopotrivă izvorul de cunoaștere și dificultatea căutării. Dar, în acest moment, prin operația de tezaurizare a conceptelor, prin individualizarea descriptorilor, a conceptelor esențiale, indiferent de proveniența lor primară, se oferă cheia găsirii rapide și selectate a informației căutate.

3. CĂTRE CE SE ÎNDREAPTĂ INFORMAȚIA SPORTIVĂ ÎN ANII '80

Ea nu-și va părăsi făgașul „săpat" adînc în deceniul de curînd încheiat. **Caracterul polivalent al conceptelor se va păstra și chiar adînci,** ca urmare a dezvoltării tot mai dinamice a cercetării științifice fundamentale și aplicative, care le vor descoperi noi elemente și note definitorii și, totodată, ca o consecință a penetrării în arsenalul metodologiilor de investigație ale domeniului a instrumentelor de lucru și noțiunilor proprii ciberneticii, informaticii, ergonomiei, teoriei modelelor și sistemelor, biofizicii, mecanicii, electronicii etc. Ele sînt deja semnalate. În literatura de specialitate românească sportivă, a apărut cu trei ani în urmă, de exemplu, conceptul de **simulator,** care materializează aparatul adaptat specificului motric al diferitelor ramuri de sport, îndeosebi cele ciclice (canotaj, caiac, canoe, ciclism). Posibilitatea de măsurare obiectivă a caracteristicilor mișcărilor de către cercetători și vizualizarea concomitentă a tehnicii de către sportiv și antrenor și apoi furnizarea rapidă a informațiilor esențiale privind capacitatea de efort a subiectului, puterea și elementele caracteristice ale tehnicii respective etc. sporesc considerabil cunoașterea randamentului sportiv în orice moment al pregătirii, obiectivizează operația de selecție a celor mai buni în vederea alcătuirii unui lot, a unei echipe sau delegații olimpice.

Preluarea ideii, ca și a conceptului simulării, din industria aviatică și apoi cosmonautică și implantarea ei în cercetarea științifică sportivă constituie un pas hotărîtor în **dirijarea și modelarea antrenamentului sportiv.** Transmiterea informației de pe simulator în calculator permite o preluare rapidă și selectivă a datelor și transformarea lor în indicații metodologice imediat operante în desfășurarea ulterioară a antrenamentului.

În altă ordine de idei, practica Centrului de cercetări al Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport din București ne-a convins că informația sportivă include, printre multiplele sale forme de exprimare, și datele concursului sportiv, ierarhia performanțelor pe plan național și internațional, catalogul lor nominal. Pe temeiul cercetării cotelor lor de creștere, raportate la anumite intervale de timp (ciclu anual, ciclu olimpic, decenii etc.), se pot elabora **prognoze** ale evoluției valorice a performanțelor (îndeosebi cea concretizată într-o expresie matematică spațială sau temporală), prognoze ale repartizării lor internaționale, ale clasamentelor viitoare de la campionatele mondiale, campionatele continentale sau regionale, de la Jocurile Olimpice O astfel de predicție permite surprinderea tendințelor de platou, de evoluție sau involuție ale performanței pe zone geografice prestabilite sau în lume și, implicit, cunoașterea cauzelor care le determină.

În acest fel, informația sportivă crește considerabil, sporindu-și formele de evidențiere și, cu aceasta, numărul beneficiarilor, metodologiilor de depozitare, sistematizare, prelucrare, interpretare și transmiterea datelor, sintezelor și studiilor ce rezultă din agitata viață sportivă contemporană.

4. CONCLUZII

4.1. Informația specifică domeniilor științifice implicate în teoria și practica antrenamentului sportiv contemporan a depășit caracterul izolat, dispersat și inegal ca valoare și semnificație cunoscut cu două-trei decenii în urmă. Ea

trăiește o perioadă de dezvoltare inpetuoasă, ca urmare a dinamicii performanței sportive internaționale și a impulsionării cercetării științifice și a metodologiei de pregătire a sportivilor.

4.2. Pe lîngă formele tradiționale ale informației sportive (fișa, rezultatul, catalogul bibliografic) au apărut altele noi, determinate de revoluția științifică și tehnică a ultimelor decenii.

4.3. Tendințele de valorificare a acestei informații tot mai bogate și mai diversificate se caracterizează prin **caracterul polivalent** al conceptelor și datelor intrate în depozitele instituțiilor de documentare, al corelării lor cauzale izvorîtă din însăși unitatea biologică și psihică a ființei sportivului, al preluării lor electronice rapide, selective și transmiterii directe, sub formă de indicație, în procesul pedagogic al perfecționării sportive.

4.4. O astfel de dezvoltare a informației sportive și o solicitare atît de insistentă a folosirii ei urgente de toți factorii interesați (antrenori, sportivi, cercetători, administratori sau manageri, economiști, constructori) explică și, totodată, implică necesitatea cooperării, comunicării și deschiderii accesibile a stocurilor ei, indiferent de forma în care se concretizează : cercetare științifică, monografie, fișe, rezumate, afiș, film, kinogramă, diapozitive, tezaur, cataloage, bandă magnetoscopică, prognoză etc.).

4.5. Dezvoltarea, diversificarea informației, ca și polivalența conceptelor, au determinat o intensificare a studiului terminologic al domeniului, o inventariere a noțiunilor, o stabilire a încrengăturilor și structurilor acestuia, realizarea tezaurului descriptorilor care a facilitat pătrunderea manierei de calcul în depozitarea, prelucrarea și comunicarea informației.

4.6. Și, în sfîrșit, considerăm că, la rîndul lor, antrenamentul și concursul sportiv rămîn în continuare sursa cea mai bogată și mai dinamică a îmbogățirii, diversificării și circulației informației sportive, care le rămîne întotdeauna deschisă și credincioasă.

A. NICU : L'information sportive — sourse importante d'optimiser l'entrainement sportif.

Cet ouvrage a été présenté dans le cadre du premier Congrès mondial de documentation et information sportive tenu en Roumanie, a Snagov, dans le mois d'octobre de l'année passée. Il a la structure suivante : 1. Considérations générales (le chemin parcouru par l'information sportive) ; 2. La structure de l'information et la manière de valorification (avec des exemples de concepts qui, san perdre leur individualité primaire ont circulé d'un domaine scientifique a l'autre et sourtout de celui pédagogique-méthodique au celui de la physiologie, de la biochimie, biomécanique et pshychologique et inversement en empruntant des nouveaux caractéristiques qui ont enrichi leur signification) ; 3. L'orientation d'information sportive dans les années '80 ; 4. Conclusions.

A. NICU : Information on Sports — An Important Source for Improving Training.

This paper was read on the occasion of the First World Congress on Sporting Information and Documentation held is Snagov, Romania in October 1981. It included : 1) general considerations tracing track sporting information ; 2) the structure of the respective information and manners of capitalization (examples of concepts which have circulated, without losing their primary individuality, from one scientific domain to another and mainly in pedagogy, methodology, physiology, biochemistry, biomechanics and psychology, with new characteristics being added to them which enriched their signification) ; 3) prospects of sporting information in the 1980s ; and 4) conclusions.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

PLANIFICAREA ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL

Prof. EUGEN SCARLAT
Inspectoratul școlar al municipiului București

PLANUL CALENDARISTIC

CLASA A V-A, TRIMESTRUL I

Probe de control:

1. aruncarea mingii de oină cu elan (se apreciază tehnica execuției);
2. pasa de volei, cu două mîini, de sus (de pe loc).

Luna, săptămîna	Nr. lecției	Temele lecției	Simbolul mijloacelor folosite, conform anexei
1	2	3	4
Septembrie III	1	1. Învățarea pasului alergător de accelerare. 2. Inițiere în pasarea mingii de volei, cu două mîini, de sus.	1, 2, 4 1, 2, 9
Septembrie III	2	1. Repetarea pasului alergător de accelerare. 2. Învățarea pasei de volei, cu două mîini, de sus	1, 2, 5 2, 9
Septembrie IV	3	1. Testare S.U.V.A. 2. Repetarea pasei de volei, de sus.	Viteză, lungime de pe loc. 4, 9
Septembrie IV	4	1. Testare S.U.V.A. 2. Repetarea pasei de volei, de sus.	Aruncare, rezistență. 4, 9, 10, 11
Octombrie I	5	1. Învățarea pasului alergător, lansat, de viteză 2. Învățarea pasei de volei, cu două mîini, de sus.	1, 5, 10, 8 5, 10, 11
Octombrie I	6	1. Repetarea pasului alergător, lansat, de viteză. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus.	1, 3, 7, 8 2, 4, 9, 11
Octombrie II	7	1. Repetarea pasului alergător, lansat și de accelerare, de viteză. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus.	2, 4, 5, 7 7, 9, 11
Octombrie II	8	1. Repetarea alergării de viteză. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus.	5, 6, 1 3, 9, 13, 11

1	2	3	4
Octombrie III	9	1. Învățarea startului din picioare. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus.	2, 7, 10 6, 9, 11
Octombrie III	10	1. Repetarea startului din picioare și a lansării din start. 2. Consolidarea pasei de volei, cu două mîini, de sus.	2, 4, 10 8, 10, 11
Octombrie IV	11	1. Învățarea startului de jos și a lansării din start. 2. Consolidarea pasei de volei, cu două mîini, de sus.	2, 11 4, 10, 11
Octombrie IV	12	LECȚIE DE CONTROL 1. Pasa de volei, cu două mîini, de sus (de pe loc).	—
Noiembrie I	13	1. Învățarea bătăii pentru săritura în lungime. 2. Repetarea pasei de volei; joc pregătitor.	26 a, b, d 23, 11, 9
Noiembrie I	14	1. Învățarea săriturii în lungime, cu un pas și jumătate. 2. Repetarea pasei de volei; joc pregătitor.	26 b, e, f, 28 11, 9, 23
Noiembrie II	15	1. Învățarea săriturii în lungime, cu un pas și jumătate. 2. Repetarea pasei de volei; joc pregătitor.	26 j, 29, 31 12, 16, 23
Noiembrie II	16	1. Învățarea săriturii în lungime, cu un pas și jumătate. 2. Repetarea pasei de volei; joc pregătitor.	26 c, h, 36 11, 16, 23
Noiembrie III	17	1. Învățarea săriturii în lungime, cu un pas și jumătate. 2. Repetarea pasei de volei; joc pregătitor.	35, 36, 37 15, 16, 23
Noiembrie III	18	1. Învățarea aruncării mingii de oină. 2. Circuitul de volei nr. 1 (învățare).	51, 52 1
Noiembrie IV	19	1. Învățarea aruncării mingii de oină. 2. Repetarea circuitului de volei nr. 1.	52, 54 1
Noiembrie IV	20	1. Învățarea aruncării mingii de oină. 2. Repetarea circuitului de volei nr. 1.	53, 55 1
Decembrie I	21	1. Repetarea aruncării mingii de oină. 2. Repetarea circuitului de volei nr. 1.	55 1
Decembrie I	22	LECȚIE DE CONTROL 1. Aruncarea mingii de oină cu elan. Se apreciază tehnica execuției.	—
Decembrie II	23	1. Joc pregătitor pentru volei. 2. Învățarea unui traseu aplicativ.	25, 22 1
Decembrie II	24	1. Joc pregătitor pentru volei. 2. Repetarea traseului aplicativ.	22, 25 1
Decembrie III	25	1. Joc pregătitor pentru volei. 2. Ștafete cu elemente aplicativ—utilitare.	22, 23 1
Decembrie III	26	1. Ștafeta cu elemente din volei. 2. Ștafete cu elemente aplicativ-utilitare.	23 1

PLANUL CALENDARISTIC
CLASA A V-A, TRIMESTRUL II

Probe de control:

1. stînd, rostogolire înainte în ghemuit, ridicare, întoarcere cu învăluire, rulare pe spate, stînd pe umeri, revenirea în culcat, podul de jos, revenire în culcat, ghemuit, săritură înaltă cu extensie;

2. săritură în sprijin ghemuit pe capră (ladă), săritură dreaptă de pe aparat.

1	2	3	4
Ianuarie II	27	1. Învățarea rostogolirii înainte. 2. Repetarea elementelor de mobilitate — elasticitate.	1, 2 —
Ianuarie II	28	1. Învățarea rostogolirii înainte. 2. Repetarea elementelor de mobilitate — elasticitate.	1, 2 —
Ianuarie III	29	1. Repetarea rostogolirii înainte și învățarea rostogolirii înapoi. 2. Învățarea circuitului de forță nr. 1.	1, 2, 3 1
Ianuarie III	30	1. Repetarea rostogolirii înainte și înapoi, învățarea podului de jos. 2. Circuitul de forță nr. 1.	2, 3, 4 1
Ianuarie IV	31	1. Repetarea podului de jos și învățarea poziției stînd pe omoplați. 2. Circuitul de forță nr. 1.	4, 6 1
Ianuarie IV	32	1. Repetarea rostogolirilor, podului și a poziției stînd pe omoplați. 2. Circuitul de forță nr. 1.	14, 15 1
Februarie I	33	1. Învățarea legării elementelor acrobatice învățate. 2. Circuitul de forță nr. 1 (2 repetări).	14, 15 1
Februarie I	34	1. Repetarea liniei acrobatice învățate. 2. Circuitul de forță nr. 1 (2 repetări).	14, 16 1
Februarie II	35	1. Repetarea liniei acrobatice învățate. 2. Circuitul de forță nr. 1 (2 repetări).	15, 16 1
Februarie II	36	1. Repetarea liniei acrobatice învățate. 2. Circuitul de forță nr. 1 (2 repetări).	16 1
Februarie III	37	1. Repetarea liniei acrobatice pentru proba de control. 2. Învățarea bătăii pe ambele picioare și a aterizării corecte.	16 23.
Februarie III	38	1. Repetarea liniei acrobatice pentru proba de control. 2. Învățarea săriturii în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii de gimnastică.	16 23, 25
Februarie IV	39	1. Repetarea liniei acrobatice pentru proba de control. 2. Repetarea săriturii în sprijin ghemuit la capătul apropiat al lăzii de gimnastică.	16 25

1	2	3	4
Februarie IV	40	PROBĂ DE CONTROL Linie acrobatică	 16
Martie I	41	1. Repetarea săriturii în sprijin ghemuit la capătul apropiat al lăzii de gimnastică și învățarea rostogolirii înainte pe ladă. 2. Învățarea circuitului de forță nr. 2.	 25 2
Martie I	42	1. Învățarea săriturii în sprijin ghemuit pe un aparat de gimnastică și săritură dreaptă pe saltea. 2. Circuitul de forță nr. 2.	 31, 23 2
Martie II	43	1. Repetarea săriturii în sprijin ghemuit și a săriturii drepte. 2. Circuitul de forță nr. 2.	 31, 23 2
Martie II	44	1. Repetarea săriturii drepte de pe aparat. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	23, 31 2
Martie III	45	1. Repetarea săriturii drepte de pe aparat. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	31 2
Martie III	46	LECȚIE DE CONTROL 1. Săritură în sprijin ghemuit pe aparat, urmat de săritură dreaptă pe saltea.	 31
Martie IV	47	1. Repetarea deplasării în teren și a pasei de volei, cu două mîini, de sus. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2 (2 repetări).	 4, 5, 9 2
Martie IV	48	1. Ștafete și jocuri pregătitoare pentru volei. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2 (2 repetări).	23, 24 2
Aprilie I	49	1. Repetarea traseului aplicativ nr. 4. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus.	4 9, 10
Aprilie I	50	1. Repetarea traseului aplicativ nr. 4. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus.	4 9, 4, 5

PLANUL CALENDARISTIC
CLASA A V-A, TRIMESTRUL III

Probe de control:
1. pasa de volei, cu două mîini, de sus, precedată de deplasare și oprire;
2. trecerea probelor S.U.V.A.

1	2	3	4
Aprilie III	51	1. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus. 2. Joc pregătitor pentru volei.	1, 8, 15 22
Aprilie III	52	1. Învățarea deplasării, opririi și pasarea mingii de volei, cu două mîini, de sus. 2. Învățarea circuitului nr. 2, la volei.	 8, 16 2
Aprilie IV	53	1. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus. 2. Repetarea pasului alergător lansat de viteză.	3, 8, 16 2, 16, 13

1	2	3	4
Aprilie IV	54	1. Învățarea circuitului nr. 2 la volei. 2. Repetarea alergării de viteză.	2 2, 17, 3, 23
Mai I	55	1. Repetarea circuitului nr. 2 la volei. 2. Repetarea startului de jos și a lansării din start.	2 2, 11, 15, 23
Mai I	56	1. Repetarea circuitului nr. 2 la volei. 2. Învățarea alergării în ștafetă.	2 23, 25
Mai II	57	1. Repetarea circuitului nr. 2 la volei. 2. Repetarea startului de jos și a lansării din start.	2 23, 25
Mai II	58	1. Repetarea circuitului nr. 2 la volei. 2. Repetarea alergării de viteză sub formă de concurs — 30 m (cronometrat).	2 24, 15
Mai III	59	1. Repetarea circuitului nr. 2 la volei. 2. Repetarea alergării de viteză	2 23, 17
Mai III	60	1. Repetarea alergării de viteză. 2. Învățarea serviciului la volei, de jos.	5, 6, 23 18, 19
Mai IV	61	1. Repetarea săriturii în lungime cu elan. 2. Repetarea serviciului la volei, de jos.	26 f, g, 29 19, 20
Mai IV	62	1. Repetarea săriturii în lungime cu elan. 2. Repetarea serviciului la volei, de jos.	33, 34 20, 21
Iunie I	63	1. Repetarea săriturii în lungime cu elan. 2. Joc pregătitor pentru volei.	36, 37 23
Iunie I	64	LECȚIE DE CONTROL 1. Pasa de volei, cu două mîini, de sus, precedată de deplasare și oprire. Joc. 2. Săritura în lungime cu elan.	— 37
Iunie II	65	1. Test S.U.V.A. 2. Joc de volei.	— —
Iunie II	66	1. Test S.U.V.A. 2. Joc de volei.	— —

PLANUL CALENDARISTIC
CLASA A VI-A, TRIMESTRUL I

Probe de control:

1. săritura în lungime cu elan ,cu un pas și jumătate în aer (fetele — 2,50 m, băieții — 3,20 m — pentru nota 5; se adaugă cîte un punct din 5 în 5 cm, ținîndu-se seamă și de tehnica execuției);

2. serviciul la volei, de jos, din față.

1	2	3	4
Septembrie III	1	1. Învățarea pasului alergător lansat de viteză. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus.	1, 2, 7 3, 4, 9

1	2	3	4
Septembrie III	2	1. Învățarea startului de jos și a lansării din start. 2. Consolidarea poziției fundamentale la volei, a deplasărilor în teren și a pasei cu două mîini, de sus.	3, 11 7, 5, 9, 10
Septembrie IV	3	1. Învățarea pasului alergător, lansat, de viteză și a startului de jos. 2. Consolidarea pasei de volei, cu două mîini, de sus, precedată de deplasare.	1, 11, 8 8, 10, 11
Septembrie IV	4	1. Repetarea alergării de viteză cu start de jos. 2. Învățarea pasei de volei, cu două mîini, de jos.	2, 14, 12 13, 9, 12
Octombrie I	5	1. Repetarea alergării cu start de jos. 2. Învățarea pasei de volei, cu două mîini, de jos.	3, 11, 12 9, 13, 16
Octombrie I	6	1. Învățarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de jos. Joc pregătitor 2 × 2.	26 a, b, d 10, 16
Octombrie II	7	1. Repetarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de jos. Joc pregătitor 2 × 2.	26 c, e, f, 28 13, 16, 6, 7
Octombrie II	8	1. Repetarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate. 2. Învățarea serviciului la volei, de jos, din față. Joc pregătitor 2 × 2.	26 l, h, g, f, 29 18, 19
Octombrie III	9	1. Repetarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate. 2. Repetarea serviciului la volei, de jos, din față. Joc pregătitor 2 × 2.	26 l, e, 31, 33 18, 19
Octombrie III	10	1. Repetarea săriturii în lungime, sub formă de concurs. 2. Repetarea serviciului la volei, de jos, din față. Joc pregătitor 2 × 2.	34, 35, 36 20
Octombrie IV	11	1. Repetarea săriturii în lungime (măsurări). 2. Repetarea serviciului la volei, de jos, din față și joc.	34, 37 20, 21, 22
Octombrie IV	12	LECȚIE DE CONTROL 1. Săritura în lungime cu un pas și jumătate. 2. Joc de volei.	— —
Noiembrie I	13	1. Repetarea serviciului la volei, de jos, din față. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de jos.	20, 21 11, 12
Noiembrie I	14	1. Repetarea serviciului la volei, de jos, din față. 2. Învățarea circuitului nr. 2 la volei.	20, 21 2
Noiembrie II	15	LECȚIE DE CONTROL 1. Serviciul la volei, de jos, din față. 2. Joc de volei.	21 —

1	2	3	4
Noiembrie II	16	1. Învățarea aruncării mingii de oină la distanță. 2. Învățarea circuitului nr. 2 la volei.	51, 52 2
Noiembrie III	17	1. Repetarea aruncării mingii de oină la distanță. 2. Repetarea circuitului nr. 2 la volei.	52, 53 2
Noiembrie III	18	1. Repetarea aruncării mingii de oină la distanță. 2. Repetarea circuitului nr. 2 la volei.	54, 53 2
Noiembrie IV	19	1. Repetarea aruncării mingii de oină la distanță. 2. Repetarea circuitului nr. 2 la volei	55 2
Noiembrie IV	20	1. Învățarea preluării din serviciu la volei; distanța — 6 m. 2. Repetarea circuitului nr. 2 la volei.	26 2
Decembrie I	21	1. Repetarea preluării din serviciu la volei; distanța — 6 m. 2. Jocuri pregătitoare pentru volei.	26 22
Decembrie I	22	1. Repetarea preluării din serviciu la volei; distanța — 8—9 m. 2. Jocuri pregătitoare pentru volei.	26, 27 22
Decembrie II	23	1. Repetarea preluării din serviciu la volei; distanța — 8—9 m. 2. Jocuri pregătitoare pentru volei.	26, 27 22
Decembrie II	24	1. Repetarea preluării din serviciu la volei; distanța — 9 m. 2. Jocuri pregătitoare pentru volei.	27 22
Decembrie III	25—26	1. Învățarea traseului aplicativ-utilitar nr. 2. 2. Jocuri pregătitoare pentru volei.	2 22

PLANUL CALENDARISTIC
CLASA A VI-A, TRIMESTRUL II

Probe de control:

1. alcătuirea unei linii acrobatice care să cuprindă: rostogolire în depărtat, sfoară (fete), cumpănă, stînd pe omoplați și săritură dreaptă;
2. săritură în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii de gimnastică, urmată de rostogolire (3—4 cutii).

1	2	3	4
Ianuarie II	27	1. Repetarea traseului aplicativ-utilitar nr. 2. 2. Repetarea rostogolirilor înainte și înapoi.	2 1, 2, 3
Ianuarie II	28	1. Repetarea traseului aplicativ-utilitar nr. 2. 2. Repetarea rostogolirilor din depărtat în depărtat.	2 2, 3, 2,
Ianuarie III	29	1. Repetarea rostogolirilor, a podului și a poziției stînd pe omoplați. 2. Învățarea circuitului de forță nr. 1.	2, 4, 6 1
Ianuarie III	30	1. Repetarea rostogolirilor, a podului și a poziției stînd pe omoplați. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 1.	2, 4, 6 1

1	2	3	4
Ianuarie IV	31	1. Repetarea rostogolirilor, a podului și a poziției stînd pe omoplați. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 1.	3, 5, 6 1
Ianuarie IV	32	1. Învățarea podului din culcat, cu trecere în cumpănă pe un genunchi. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 1.	4, 7 1
Februarie I	33	1. Repetarea podului din culcat, cu trecere în cumpănă pe un genunchi; fetele — podul din stînd, cu revenire în stînd. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 1.	4, 7 1
Februarie I	34	1. Învățarea poziției stînd pe mîini, cu sprijin. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 1.	9, 1 1
Februarie II	35	1. Repetarea poziției stînd pe mîini, cu sprijin. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 1.	9, 1 1
Februarie II	36	1. Repetarea poziției stînd pe mîini, cu sprijin. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 1.	9 1
Februarie III	37	1. Învățarea liniei acrobatice pentru proba de control. 2. Învățarea circuitului de forță nr. 2.	17 1
Februarie III	38	1. Repetarea liniei acrobatice pentru proba de control. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 1.	17 1
Februarie IV	39	1. Repetarea liniei acrobatice pentru proba de control. 2. Învățarea săriturii în sprijin ghemuit pe capătul lăzii de gimnastică. 3. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	17 23, 31 2
Februarie IV	40	1. Repetarea liniei acrobatice pentru proba de control. 2. Învățarea săriturii în sprijin ghemuit pe capătul lăzii de gimnastică. 3. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	17 31 2
Martie I	41	LECȚIE DE CONTROL 1. Linia acrobatică.	17
Martie I	42	1. Repetarea săriturii în sprijin ghemuit pe capătul lăzii de gimnastică (3 cutii). 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	31 2
Martie II	43	1. Repetarea săriturii în sprijin ghemuit pe capătul lăzii de gimnastică și învățarea rostogolirii. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	25 2
Martie II	44	1. Repetarea săriturii în sprijin ghemuit pe capătul lăzii de gimnastică și a rostogolirii. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	25 2
Martie III	45	1. Repetarea săriturii în sprijin ghemuit la capătul lăzii de gimnastică și a rostogolirii. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	25 2

1	2	3	4
Martie III	46	LECȚIE DE CONTROL 1. Săritură în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii de gimnastică, urmată de rostogolire înainte (lada va avea 3—4 cutii).	25
Martie IV	47	1. Consolidarea poziției fundamentale și a deplasărilor în teren la volei; pasa cu două mîini, de sus. 2. Traseul aplicativ-utilitar nr. 4.	4
Martie IV	48	1. Consolidarea poziției fundamentale și a deplasărilor în teren la volei; pasa cu două mîini, de sus. 2. Traseul aplicativ-utilitar nr. 4.	3, 4, 9, 11 4
Aprilie I	49	1. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus. 2. Repetarea pasului alergător, lansat, de viteză.	9, 11 7, 13
Aprilie I	50	1. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus. 2. Repetarea alergării de viteză cu start din picioare.	9, 11 16, 10

PLANUL CALENDARISTIC
CLASA A VI-A, TRIMESTRUL III

Probe de control:

1. pasa de volei, cu două mîini, de jos, prin fandare;
2. trecerea probelor S.U.V.A.

1	2	3	4
Aprilie III	51	1. Învățarea pasei de volei, cu două mîini, de jos. 2. Repetarea pasului alergător de accelerare.	9 1, 4, 5
Aprilie III	52	1. Circuitul nr. 2 la volei. 2. Repetarea pasului alergător de accelerare.	2 2, 6, 8
Aprilie IV	53	1. Circuitul nr. 2 la volei. 2. Repetarea alergării de viteză cu start de jos.	2 3, 8
Aprilie IV	54	1. Circuitul nr. 2 la volei. 2. Repetarea alergării de viteză cu start de jos.	2 3, 11, 23
Mai I	55	1. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de jos. 2. Învățarea săriturii în înălțime prin păşire.	9, 11 39, 40
Mai I	56	1. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de jos. 2. Repetarea săriturii în înălțime prin păşire.	9, 11 40, 41, 47
Mai II	57	1. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de jos. 2. Repetarea săriturii în înălțime prin păşire.	9, 11 41, 47
Mai II	58	1. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de jos. 2. Repetarea săriturii în înălțime prin păşire.	11, 10 47, 48
Mai III	59	LECȚIE DE CONTROL 1. Pasa de volei, cu două mîini, de jos.	—

1	2	3	4
Mai III	60	1. Joc pregătitor pentru volei — 2 × 2. 2. Repetarea săriturii în înălțime prin păşire.	22 49, 50
Mai IV	61	1. Joc pregătitor pentru volei — 2 × 2. 2. Repetarea săriturii în înălțime prin păşire.	22 50
Mai IV	62	1. Trecerea probelor S.U.V.A. 2. Joc de volei.	— —
Iunie I	63	1. Trecerea probelor S.U.V.A. 2. Joc de volei.	— —
Iunie I	64	1. Repetarea aruncării mingii de oină. 2. Joc de volei.	54 —
Iunie II	65	1. Repetarea aruncării mingii de oină. 2. Joc de volei.	55 —
Iunie II	66	1. Repetarea aruncării mingii de oină. 2. Joc de volei.	55 —

PLANUL CALENDARISTIC
CLASA A VII-A, TRIMESTRUL I

Probe de control:

1. Săritura în lungime cu elan, cu un pas și jumătate (pentru nota 5 — fetele: 2,70 m; băieții: 3,40 m; se adaugă cîte un punct pentru fiecare 5 cm). Se va ține seamă și de tehnica execuției;

2. pasa de volei, cu două mîini, de sus, precedată de deplasare — sub formă de suveică în trei.

1	2	3	4
Septembrie III	1	1. Repetarea alergării de viteză. 2. Învățarea pozițiilor fundamentale ,a deplasării în teren și a pasei de volei, cu două mîini, de sus.	1, 2, 4, 5 1, 2, 9
Septembrie III	2	1. Repetarea startului de jos și a lansării din start. 2. Repetarea paselor de volei, cu două mîini, de sus și de jos; joc de volei 1 × 1.	2, 4, 23, 11, 17 3, 4, 11
Septembrie IV	3	1. Repetarea alergării de viteză cu start de jos. 2. Repetarea paselor de volei, cu două mîini, de sus și de jos; joc de volei 1 × 1.	3, 4, 19, 20, 11 27, 28, 14
Septembrie IV	4	1. Repetarea alergării cu start de jos. 2. Învățarea circuitului nr. 3 la volei.	3, 20, 21, 11 —
Octombrie I	5	1. Repetarea alergării de viteză cu start de jos — concurs cronometrat. 2. Repetarea circuitului nr. 3 la volei; joc 2 × 2.	1, 23, 11, 18 —
Octombrie I	6	1. Învățarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate. 2. Repetarea circuitului nr. 3 la volei; joc 2 × 2.	3, 26 e, 27 —

1	2	3	4
Octombrie II	7	1. Învățarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate.	29, 30, 34
Octombrie II	8	1. Repetarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate. 2. Repetarea circuitului nr. 3 la volei; joc cu mingi aruncate.	34, 37 —
Octombrie III	9	1. Repetarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate. 2. Repetarea circuitului nr. 3 la volei; joc cu mingi aruncate.	36, 37 —
Octombrie III	10	1. Repetarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate. 2. Joc de volei, pe grupe valorice.	36, 37, 35 —
Octombrie IV	11	1. Repetarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate. 2. Joc de volei, pe grupe valorice.	37 —
Octombrie IV	12	1. Repetarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate — măsurare. 2. Învățarea pasei de volei, în trei, sub formă de suveică.	37 14, 16
Noiembrie I	13	LECȚIE DE CONTROL 1. Săritura în lungime cu elan, cu un pas și jumătate. 2. Joc de volei.	— —
Noiembrie I	14	1. Repetarea pasei de volei, în trei, sub formă de suveică. 2. Învățarea loviturii de atac la volei, din minge ținută.	14, 16 40, 41, 42
Noiembrie II	15	1. Repetarea pasei de volei, în trei, sub formă de suveică. 2. Repetarea loviturii de atac la volei, din minge ținută.	14 40, 42
Noiembrie II	16	1. Repetarea pasei de volei, în trei, sub formă de suveică. 2. Repetarea loviturii de atac la volei, din minge ținută.	14, 12 42, 43
Noiembrie III	17	LECȚIE DE CONTROL 1. Pasa de volei, cu două mîini, de sus, precedată de deplasare (sub formă de suveică, în trei). 2. Joc de volei.	— —
Noiembrie III	18	1. Învățarea aruncării mingii de oină la distanță, cu elan. 2. Repetarea loviturii de atac la volei din minge aruncată. 3. Inițiere la ridicarea mingii de volei pentru atac.	51, 52 42, 43 —
Noiembrie IV	19	1. Repetarea aruncării mingii de oină la distanță cu elan. 2. Repetarea ridicării mingii de volei pentru atac și a loviturii de atac.	52, 53 43, 44

1	2	3	4
Noiembrie IV	20	1. Repetarea aruncării mingii de oină la distanță, cu elan. 2. Învățarea loviturii de atac la volei, cu minge ridicată.	54, 55 43, 44
Decembrie I	21	1. Repetarea aruncării mingii de oină la distanță, cu elan. 2. Repetarea loviturii de atac la volei, cu minge ridicată.	54, 55 55
Decembrie I	22	1. Repetarea aruncării mingii de oină la distanță, cu elan (măsurare). 2. Repetarea loviturii de atac la volei, cu minge ridicată.	55 43, 44
Decembrie II	23	1. Repetarea preluării mingii, din atac, la volei — pe perechi. 2. Joc de volei, pe grupe valorice.	28, 37 —
Decembrie II	24	1. Repetarea preluării mingii, din atac, la volei — pe perechi. 2. Joc de volei, pe grupe valorice.	28, 37 —
Decembrie III	25	1. Învățarea traseului aplicativ-utilitar nr. 3. 2. Joc de volei, pe grupe valorice.	— —
Decembrie III	26	1. Repetarea traseului aplicativ-utilitar nr. 3. 2. Joc de volei, pe grupe valorice.	— —

PLANUL CALENDARISTIC
CLASA A VII-A, TRIMESTRUL II

Probe de control:

1. alcătuirea unei linii acrobatice care să cuprindă: rostogolire înainte și înapoi, din depărtat în depărtat, stînd pe omoplați, cumpănă, săritură dreaptă;

2. săritură cu picioarele depărtate peste capră.

1	2	3	4
Ianuarie II	27	1. Repetarea rostogolirii înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit și din depărtat în depărtat. 2. Învățarea circuitului de forță nr. 2.	1, 2, 3 —
Ianuarie II	28	1. Repetarea rostogolirii din depărtat în depărtat și podul. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	2, 3, 4 —
Ianuarie III	29	1. Învățarea legării a trei elemente acrobatice — rostogolire, podul și stînd pe omoplați. 2. Circuitul de forță nr. 2.	14 —
Ianuarie III	30	1. Repetarea legării — rostogolire, podul, stînd pe omoplați. 2. Circuitul de forță nr. 2.	15 —

1	2	3	4
Ianuarie IV	31	1. Învățarea poziției stînd pe mîini, cu cădere în pod (fetele) și cu o rostogolire (băieții). 2. Circuitul de forță nr. 2.	9, 11 —
Ianuarie IV	32	1. Repetarea poziției stînd pe mîini, cu cădere în pod și, respectiv, cu rostogolire. 2. Circuitul de forță nr. 2.	9, 11 —
Februarie I	33	1. Repetarea poziției stînd pe mîini, cu cădere în pod și, respectiv, cu rostogolire. 2. Circuitul de forță nr. 2.	9, 11, 13 —
Februarie I	34	1. Învățarea legării unor elemente : cumpănă, stînd pe mîini, pod. 2. Circuitul de forță nr. 2.	21 —
Februarie II	35	1. Repetarea liniei acrobatice compusă din : cumpănă, stînd pe mîini, pod. 2. Învățarea circuitului de forță nr. 3.	21 —
Februarie II	36	1. Învățarea roții laterale. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 3.	12 —
Februarie III	37	1. Învățarea săriturii cu picioarele depărtate peste capră. 2. Repetarea roții laterale. 3. Circuitul de forță nr. 3.	23, 24 21, 22 —
Februarie III	38	1. Învățarea săriturii cu picioarele depărtate peste capră. 2. Repetarea roții laterale. 3. Circuitul de forță nr. 3.	23, 26 — —
Februarie IV	39	1. Repetarea săriturii cu picioarele depărtate peste capră. 2. Învățarea liniei acrobatice pentru proba de control. 3. Circuitul de forță nr. 3.	26 21, 22 —
Februarie IV	40	1. Repetarea săriturii cu picioarele depărtate peste capră. 2. Repetarea liniei acrobatice pentru proba de control. 3. Circuitul de forță nr. 3.	26 21, 22 —
Martie I	41	1. Repetarea săriturii cu picioarele depărtate peste capră. 2. Repetarea liniei acrobatice pentru proba de control. 3. Circuitul de forță nr. 3.	26 21, 22 —
Martie I	42	1. Repetarea săriturii cu picioarele depărtate peste capră. 2. Repetarea liniei acrobatice pentru proba de control.	26 21, 22
Martie II	43	LECȚIE DE CONTROL 1. Săritura cu picioarele depărtate peste capră.	26
Martie II	44	1. Repetarea liniei acrobatice pentru proba de control. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 3.	21, 22 —

1	2	3	4
Martie III	45	1. Repetarea liniei acrobatice pentru proba de control 2. Repetarea circuitului de forță nr. 3.	21, 22 —
Martie III	46	LECȚIE DE CONTROL 1. Linia acrobatică.	 21, 22
Martie IV	47	1. Repetarea deplasărilor în teren și a pasei de volei, cu două mîini, de sus și de jos. 2. Circuitul de forță nr. 3. 3. Învățarea traseului aplicativ-utilitar nr. 5.	4, 8, 15 — —
Martie IV	48	1. Consolidarea pasei de volei, precedată de deplasare. 2. Repetarea traseului aplicativ-utilitar nr. 5.	14, 15 —
Aprilie I	49	1. Învățarea preluării din atac la volei, pe perechi 2. Repetarea traseului aplicativ-utilitar nr. 5.	27, 29 —
Aprilie I	50	1. Repetarea preluării din atac la volei, pe perechi 2. Repetarea traseului aplicativ-utilitar nr. 5.	29, 33, 30 —

PLANUL CALENDARISTIC
CLASA A VII-A, TRIMESTRUL III

Probe de control:

1. serviciul la volei, de sus, din față; distanța de fileu — 8—9 m;
2. trecerea probelor S.U.V.A. (atletism).

1	2	3	4
Aprilie III	51	1. Inițiere la săritura în înălțime prin pășire. 2. Repetarea preluării din atac la volei, pe perechi	40, 41 29, 32
Aprilie III	52	1. Învățarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus și a preluării din atac, pe perechi.	46, 47 33, 10
Aprilie IV	53	1. Învățarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus și a preluării din atac.	45, 47. 15, 33
Aprilie IV	54	1. Repetarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Joc de volei 2 × 2, 3 × 3.	45, 46, 47 —
Mai I	55	1. Repetarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Joc de volei 2 × 2, 3 × 3.	48, 49 —
Mai I	56	1. Repetarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Joc de volei 2 × 2, 3 × 3.	49, 50 —
Mai II	57	1. Repetarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Învățarea serviciului la volei, de sus, din față	49, 50 37, 38
Mai II	58	1. Repetarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Repetarea serviciului la volei, de sus, din față.	50 37, 38

1	2	3	4
Mai III	59	1. Repetarea serviciului la volei, de sus, din față. 2. Joc de volei cu mingi aruncate.	37, 38 —
Mai III	60	1. Repetarea serviciului la volei, de sus, din față. 2. Joc de volei cu mingi aruncate.	38, 39 —
Mai IV	61	LECȚIE DE CONTROL 1. Serviciul la volei, de sus, din față. 2. Joc de volei.	 — —
Mai IV	62	1. Repetarea preluării din atac la volei. 2. Joc de volei pe grupe valorice.	33 —
Iunie I	63	LECȚIE DE CONTROL 1. Trecerea probelor S.U.V.A.	 —
Iunie I	64	LECȚIE DE CONTROL 1. Trecerea probelor S.U.V.A.	 —
Iunie II	65	1. Repetarea aruncării mingii de oină, cu elan, la distanță. 2. Joc de volei pe grupe valorice.	55 —
Iunie II	66	1. Repetarea aruncării mingii de oină, cu elan, la distanță. 2. Joc de volei pe grupe valorice.	55 —

PLANUL CALENDARISTIC
CLASA A VIII-A, TRIMESTRUL I

Probe de control:

1. săritura în înălțime prin pășire;
2. aruncarea mingii de oină, cu elan, la distanță.

1	2	3	4
Septembrie III	1	1. Repetarea alergării de viteză cu start de jos. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus.	2, 20, 23 5, 9, 14
Septembrie III	2	1. Repetarea alergării de viteză cu start de jos. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de sus.	2, 22, 24 5, 6, 14, 15
Septembrie IV	3	1. Repetarea alergării de viteză cu start de jos. 2. Repetarea pasei de volei, cu două mîini, de jos, prin fandare.	3, 18, 24 3, 27, 28, 29
Septembrie IV	4	1. Repetarea alergării de viteză cu start de jos. 2. Repetarea preluării din atac la volei, pe perechi	3, 17, 24 3, 28, 29
Octombrie I	5	1. Învățarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Învățarea pasării mingii de volei peste cap.	41, 42, 47 3, 18, 19
Octombrie I	6	1. Învățarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Repetarea pasei de volei peste cap.	45, 48 5, 19, 20, 21
Octombrie II	7	1. Repetarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Repetarea pasei de volei peste cap.	48, 49, 41 5, 21, 22

1	2	3	4
Octombrie II	8	1. Repetarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Învățarea circuitului tehnic nr. 3 la volei.	40, 50, 41 3
Octombrie III	9	1. Repetarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Repetarea circuitului tehnic nr. 3 la volei.	50, 45, 41 3
Octombrie III	10	1. Repetarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Repetarea circuitului tehnic nr 3 la volei.	40, 45, 41 3
Octombrie IV	11	1. Repetarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Repetarea circuitului tehnic nr. 3 la volei.	50 3
Octombrie IV	12	1. Repetarea săriturii în înălțime prin pășire. 2. Joc de volei pe teren redus 2 × 2.	50 —
Noiembrie I	13	LECȚIE DE CONTROL 1. Săritura în înălțime prin pășire. 2. Joc de volei.	50 —
Noiembrie I	14	1. Învățarea aruncării mingii de oină de pe loc. 2. Repetarea loviturii de atac la volei, cu minge aruncată și a serviciului de sus.	51, 52 42
Noiembrie II	15	1. Învățarea aruncării mingii de oină, cu elan. 2. Repetarea loviturii de atac la volei din minge aruncată și a serviciului de sus.	52, 54 42, 43
Noiembrie II	16	1. Repetarea aruncării mingii de oină, cu elan. 2. Învățarea blocajului individual la volei	52, 54, 55 45, 46
Noiembrie III	17	1. Repetarea aruncării mingii de oină, cu elan. 2. Învățarea blocajului individual la volei.	55 46, 47
Noiembrie III	18	1. Repetarea aruncării mingii de oină, cu elan 2. Învățarea blocajului individual la volei.	55 46, 47
Noiembrie IV	19	LECȚIE DE CONTROL 1. Aruncarea mingii de oină la distanță. 2. Joc de volei pe grupe valorice.	55 —
Noiembrie IV	20	1. Repetarea blocajului individual la volei și a loviturii de atac. 2. Joc de volei, pe grupe valorice, 6 × 6, 2 × 2.	47 —
Decembrie I	21	1. Repetarea blocajului individual la volei și a loviturii de atac. 2. Joc de volei pe grupe valorice, 6 × 6, 2 × 2.	46, 47 —
Decembrie I	22	1. Repetarea blocajului individual la volei și a loviturii de atac. 2. Joc de volei, pe grupe valorice, 6 × 6, 3 × 3.	47 —
Decembrie II	23	1. Învățarea traseului aplicativ-utilitar nr. 3. 2. Joc de volei pe grupe valorice.	3 —
Decembrie II	24	1. Repetarea traseului aplicativ-utilitar nr. 3. 2. Joc de volei pe grupe valorice.	3 —
Decembrie III	25	1. Repetarea traseului aplicativ-utilitar nr. 3. 2. Joc de volei pe grupe valorice.	3 —
Decembrie III	26	1. Repetarea traseului aplicativ-utilitar nr. 3. 2. Joc de volei pe grupe valorice.	3 —

PLANUL CALENDARISTIC
CLASA A VIII-A, TRIMESTRUL II

Probe de control:

1. alcătuirea unei linii acrobatice care să cuprindă 6—8 elemente însușite în clasele anterioare;
2. săritură cu picioarele depărtate peste capră (crește înălțimea aparatului).

1	2	3	4
Ianuarie II	27	1. Repetarea exercițiilor pregătitoare pentru gimnastică acrobatică. 2. Învățarea exercițiilor care vor compune circuitul de forță nr. 2.	1, 2 —
Ianuarie II	28	1. Repetarea elementelor acrobatice învățate. 2. Repetarea exercițiilor care vor compune circuitul de forță nr. 3.	2, 2, 3 —
Ianuarie III	29	1. Repetarea elementelor acrobatice învățate. 2. Învățarea circuitului de forță nr. 2.	2, 3, 4 2
Ianuarie III	30	1. Repetarea elementelor acrobatice învățate. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	3, 4, 5, 6 —
Ianuarie IV	31	1. Învățarea poziției stînd pe mîini cu rostogolire (fetele) și a poziției stînd pe cap (băieții). 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	6, 5
Ianuarie IV	32	1. Repetarea poziției stînd pe mîini, cu rostogolire (fetele) și a poziției stînd pe cap (băieții). 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	6, 4 —
Februarie I	33	1. Repetarea poziției stînd pe mîini, cu rostogolire (fetele) și a poziției stînd pe cap (băieții). 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	6, 4 —
Februarie I	34	1. Învățarea legării unor elemente acrobatice însușite. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	21, 22 —
Februarie II	35	1. Învățarea legării unor elemente acrobatice însușite. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	21, 22 —
Februarie II	36	1. Învățarea unei linii acrobatice cu 6—8 elemente. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	21, 22 2
Februarie III	37	1. Învățarea unei linii acrobatice cu 6—8 elemente. 2. Învățarea săriturii cu picioarele depărtate peste capră. 3. Repetarea circuitului de forță nr. 3.	21, 22 — 2
Februarie III	38	1. Repetarea liniei acrobatice însușite. 2. Repetarea săriturii cu picioarele depărtate peste capră. 3. Repetarea circuitului de forță nr. 2.	21, 22 — 2
Februarie IV	39	1. Repetarea liniei acrobatice însușite. 2. Repetarea săriturii cu picioarele depărtate peste capră. 3. Învățarea exercițiilor care vor compune circuitul de forță nr. 3.	21, 22 — 3

1	2	3	4
Februarie IV	40	1. Repetarea liniei acrobatice însușite. 2. Repetarea săriturii cu picioarele depărtate peste capră. 3. Învățarea exercițiilor care vor compune circuitul de forță nr. 3.	21, 22 26 3
Martie I	41	1. Repetarea liniei acrobatice însușite. 2. Repetarea săriturii cu picioarele depărtate peste capră. 3. Învățarea circuitului de forță nr. 3.	21, 22 26 3
Martie I	42	LECȚIE DE CONTROL 1. Linia acrobatică. 2. Jocuri dinamice.	 21, 22 —
Martie II	43	1. Repetarea săriturii cu picioarele depărtate la capră. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 3.	 21, 22 3
Martie II	44	LECȚIE DE CONTROL 1. Săritură cu picioarele depărtate peste capră. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 3.	 26 3
Martie III	45	1. Învățarea traseului aplicativ-utilitar nr. 6. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 3.	6 3
Martie III	46	1. Repetarea traseului aplicativ-utilitar nr. 6. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 3.	6 3
Martie IV	47	1. Jocuri pregătitoare pentru volei. 2. Traseul aplicativ-utilitar nr. 6. 3. Repetarea circuitului de forță nr. 3.	49, 50 6 3
Martie IV	48	1. Jocuri pregătitoare pentru volei. 2. Traseul aplicativ-utilitar nr. 6. 3. Repetarea circuitului de forță nr. 3.	49, 50 6 3
Aprilie I	49	1. Jocuri pregătitoare pentru volei. 2. Repetarea circuitului de forță nr. 3.	49, 50 3
Aprilie I	50	1. Joc de volei pe grupe valorice.	—

PLANUL CALENDARISTIC
CLASA A VIII-A, TRIMESTRUL III

Probe de control:

1. preluarea din atac la volei, cu două mîini, de jos (pe perechi);
2. trecerea probelor S.U.V.A.

1	2	3	4
Aprilie III	51	1. Repetarea loviturii de atac la volei și a blocajului individual. 2. Învățarea exercițiilor care vor compune circuitul de volei nr. 3.	9, 43, 47 3
Aprilie III	52	1. Repetarea loviturii de atac la volei și a blocajului individual. 2. Învățarea circuitului de volei nr. 3.	9, 43, 47 3

1	2	3	4
Aprilie III	53	1. Repetarea alergării de viteză. 2. Repetarea circuitului de volei nr. 3.	1, 3, 15 3
Aprilie IV	54	1. Repetarea alergării de viteză cu start de jos. 2. Repetarea circuitului de volei nr. 3.	3, 22, 11 3
Mai I	55	1. Repetarea alergării de viteză cu start de jos. 2. Repetarea circuitului de volei nr. 3.	11, 13 3
Mai I	56	1. Repetarea alergării de viteză cu start de jos. 2. Repetarea circuitului de volei nr. 3.	2, 11, 13 3
Mai II	57	1. Repetarea circuitului de volei nr. 3. 2. Repetarea alergării de viteză — cronometrat.	3 24
Mai II	58	1. Repetarea preluării din atac la volei, pe perechi. 2. Alergare de viteză — concurs.	— 24
Mai III	59	1. Repetarea preluării din atac la volei, pe perechi. 2. Joc de volei pe grupe valorice.	28, 33 —
Mai III	60	LECȚIE DE CONTROL 1. Preluarea din atac la volei, pe perechi.	33
Mai IV	61	1. Repetarea serviciului la volei — procedeul preferat. 2. Joc de volei pe grupe valorice.	34, 35 —
Mai IV	62	1. Testare S.U.V.A. 2. Joc de volei.	— —
Iunie I	63	1. Testare S.U.V.A. 2. Joc de volei.	— —
Iunie I	64	1. Repetarea săriturii în lungime cu elan. 2. Joc de volei pe grupe valorice.	29, 37 —
Iunie II	65	1. Repetarea săriturii în lungime, cu elan. 2. Joc de volei pe grupe valorice.	37, 34 —
Iunie II	66	1. Repetarea săriturii în lungime, cu elan. 2. Joc de volei pe grupe valorice.	37 —

NOTĂ

Școlile care nu dispun de condițiile necesare realizării temelor prevăzute pentru însușirea jocului de volei, în lecțiile care nu se pot desfășura în aer liber, tema de volei va fi înlocuită cu un joc dinamic. În prezenta planificare, jocurile dinamice nu au fost enunțate ca teme de lecții, prezența lor în lecții fiind absolut necesară; profesorul le va planifica în mod corespunzător condițiilor materiale în care își desfășoară activitatea.

Mijloacele prevăzute pentru fiecare temă de lecție sînt minimale, repetarea lor și în alte lecții, precum și introducerea altora noi se vor efectua de fiecare cadru didactic în funcție de nivelul de pregătire al colectivului la care predă.

Pentru însușirea jocului de volei, în viziunea prezentată de noi, este necesar să fie luate două măsuri organizatorico-materiale:

1. procurarea unui număr mare de mingi (de plastic) pentru realizarea dezideratului: elevul și mingea. În felul acesta se poate lucra mult, individualizat, în special la perete;

2. confecționarea unor fileuri înguste, improvizate, din frînghii, cu o bucată de pînză lată de 20 — 30 cm, care să fie întinse, de regulă, în curțile interioare ale școlilor, ancorîndu-se de un stîlp fixat în mijloc și de pereții laterali sau în alte spații care permit lucrul pe perechi, 1 × 1 peste „plasă".

ANEXELE PLANURILOR CALENDARISTICE — CLASELE V—VIII

MIJLOACE PENTRU ÎNVĂȚAREA ALERGĂRII CORECTE

EXERCIȚII INTRODUCTIVE-AJUTĂTOARE

1. **Exerciții din școala alergării :**

— joc de gleznă, cu sprijinul palmelor de perete — 5 serii × 15 sec. ;
— joc de gleznă — 4×15 m ;
— pas sărit — 4×10 m ;
— pas săltat, continuu — 2×15 m.

2. **Variante de alergare :**

— alergare cu genunchii în sus — 3×10 m ;
— alergare cu pendularea gambelor înapoi — 2×15 m ;
— alergare cu pași adăugați — 2×15 m ;
— alergare cu pași încrucișați — 2×15 m ;
— alergare cu picioarele întinse înainte — 2×10 m.

3. **Combinații între exercițiile de la pct. 1 și 2 :**

— joc de gleznă, 10 m, continuat cu pas săltat, 15 m ;
— alergare cu genunchii sus, 10 m, continuat cu pas săltat, 15 m ;
— alergare cu gambele înapoi, 10 m, cu genunchii sus, 10 m, continuat cu pas sărit, 15 m ;
— elevii — în cerc ; alergare cu genunchii sus, către centrul cercului ; la semnal, întoarcere 180° și pas sărit către exterior.

4. Alergare ușoară, controlînd tehnica de execuție, alternată cu mers — 150 m.

Exerciții pentru dezvoltarea vitezei

5. Alergare accelerată — 3×20 m.
6. Alergare cu creșterea progresivă a vitezei — 2×40 m.
7. Alergare cu start lansat — 3×30 m.
8. Pas alergător, lansat, de viteză — 3×25 m.
9. Parcurgerea repetată a unor distanțe, cu viteză maximă — 3×30 m.
10. Start din picioare, cu lansare din start — 5×15 m.
11. Start de jos , cu lansare din start — 8×15 m.
12. Alergare de viteză, cu start de jos, sub formă de întrecere — 30 m.
13. Alergare cu pas lansat, în tempo moderat — 3×30 m.
14. Alergare cu menținerea vitezei maxime ; la semnale sonore — 10—15 m — 3—4 execuții.
15. Alergare de viteză, cu handicap — 3×20 m.
16. Alergare în tempo variat, astfel : accelerare, alergare din inerție, accelerare — 3×40 m.
17. Alergare de viteză cu plecare din diferite poziții : ghemuit, cu spatele spre direcția de alergare, din culcat, din mers ghemuit etc. — 4×25 m.
18. Alergare ușoară cu spatele ; la semnal, întoarcere 180°, continuată cu alergare de viteză — 3×40 m.
19. Din mers, săritură ușoară, urmată de sprint — 3×15 m (elevii sînt în linie).
20. Alergare ușoară ; la semnal, ghemuire, urmată de săritură pe verticală și sprint — 4×20 m.
21. Alergare în jurul terenului ; la semnal, întoarcere 180°, bruscă, urmată de sprint pînă la latura opusă — 4 execuții.
22. Alergare de viteză cu start din picioare (15 m) ; la semnal, oprire bruscă, întoarecere 180°, alergare înapoi ; la următorul semnal, din nou întoarcere și alergare 20 m — 3 execuții.

23. Alergare de viteză cu start de jos — 6×20 m. Pentru exersarea startului corect, elevii se așază cu palmele, genunchiul și vîrful piciorului din spate pe trei linii paralele trasate la distanțe corespunzătoare una de cealaltă.

24. Alergare cu start de jos, sub formă de întrecere — 3×40 m.

25. Alergare de viteză, sub formă de întrecere, în cerc sau pe grupe care se dispun față în față ; elevul cu ștafeta ocolește grupa din față, oferă ștafeta primului elev din grupa ocolită care așteaptă cu brațul întins înapoi ; distanța între grupe — 15 m.

MIJLOACE PENTRU SĂRITURA ÎN LUNGIME

26. **Exerciții introductive-ajutătoare** (cu bătaie pe un picior).

a. Sărituri ca mingea, cu bătaie pe un picior, legănînd brațele pe lîngă corp — 1 minut.

b. Cîte doi : unul — ghemuit ; săritura peste partener, alternativ, cu ghemuire — 20 de execuții.

c. Combinații de sărituri ; săritura în lungime de pe loc, doi pași săriți, săritură peste un obstacol.

d. Pas sărit, alternat cu săritură pe același picior — 30 m.

e. Alergare, alternată cu sărituri și atingerea unor crengi din copaci — 50 m.

f. Alergare ușoară, alternată cu sărituri simple — 10—15 execuții.

g. Sărituri, pe și peste obstacole — 15 execuții.

h. Alergare trei pași, bătaie și desprindere pe verticală — 10 execuții.

i. Sărituri pe un picior — serii de 8 m.

j. Sărituri de pe un picior pe celălalt (pași de patinaj) — 15 execuții.

k. Sărituri succesive peste bastoane de gimnatiscă sau linii trasate pe sol la 1 m distanță — 2×15 m.

l. Pas sărit alternat cu pas săltat — 30 m.

27. Sărituri libere la groapa cu nisip — 10 execuții.

28. Sărituri la groapa cu nisip, peste o ștachetă — 10 execuții.

29. Pas săltat, terminat cu săritură la groapa cu nisip — 10 execuții.

30. Săritură în lungime de pe loc, cu împingere pe un singur picior și aterizare pe ambele — 6 execuții.

31. Elan 3—5 pași, bătaie, aterizare în pas sărit — 6 execuții.

32. Elan 5—7 pași, bătaie, menținerea pasului sărit și zbor, aterizare pe ambele picioare — 8 execuții.

33. Pas sărit ; ultima săritură peste o ștachetă și aterizare în groapa cu nisip, pe ambele picioare.

34. Săritura în lungime cu bătaie pe trambulina semielastică sau pe un postament de 30—40 cm — 10 execuții.

35. Săritură la groapa cu nisip atingînd, în timpul zborului, cu ambele palme, un obiect suspendat — 8 execuții.

36. Săritura în lungime peste o creangă ținută la 40—50 cm deasupra gropii cu nisip — 6 execuții.

37. Săritura în lungime cu un pas și jumătate — 15 execuții.

38. Săritura in lungime (concurs) pentru stabilirea recordului clasei.

MIJLOACE PENTRU SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME

Exercițiile introductiv-ajutătoare sînt cele prezentate la săritura în lungime.

Exerciții specifice.

39. Săritura pe loc cu elan de brațe — 15 execuții.

40. Alergare 3—5 pași, bătaie, săritură înaltă cu brațele sus — 10 execuții.

41. Elan 3—5 pași, săritură cu forfecare — 10 execuții.

42. Săritura cu elan aterizînd cu piciorul pe lada de gimnastică (3—4 cutii) — 10—15 execuții.

43. Săritură cu elan peste un obstacol de 30—40 cm — 10—15 execuții.

44. Săritură cu elan peste banca de gimnastică, cu brațele sus — 10 execuții.

45. Sărituri cu elan de 3—4 pași atingînd cu vîrful piciorului de atac un obiect suspendat (ținut de un elev la diferite înălțimi) — 10 execuții.

46. Sărituri succesive peste trei obstacole așezate gradat ca înălțime — 8 execuții.

47. Sărituri prin forfecare peste o frînghie lungă (10 m), bătînd alternativ cu piciorul stîng sau drept (pe ambele părți) — 15 execuții dus, 15 execuții întors.

48. Sărituri prin forfecare peste o frînghie lungă (10 m), bătaie pe piciorul stîng, aterizare în partea opusă, trecerea pe sub frînghie și din nou săritura — 20 execuții.

49. Sărituri peste ștachetă, la groapa cu nisip, pe plan perpendicular — 10 execuții.

50. — Săritura în înălțime prin forfecare, la groapa cu nisip, peste ștachetă, care se ridică treptat ca înălțime — 15 execuții.

MIJLOACE PENTRU ARUNCAREA MINGII DE OINĂ

51. Învățarea mișcării de azvîrlire — 2 minute.

52. Aruncarea mingii de cauciuc la perete — 30 de execuții.

53. Aruncarea mingii de oină la țintă — 15 execuții.

54. Aruncarea mingii de oină la distanță, de pe loc și din mers — 20 de execuții.

55. Aruncarea mingii de oină la distanță, cu elan — 20 de execuții.

GIMNASTICĂ ACROBATICĂ

1. **Exerciții pregătitoare pentru rostogoliri :**

— exerciții de mobilitate și elasticitate — 3—4 minute ;

— din ghemuit, apoi din stînd, rulări înapoi, pe saltea ;

— stînd, ghemuire, culcare pe spate menținînd genunchii la piept, întinderea energică a picioarelor, revenire în ghemuit.

2. Rostogolire înainte, din ghemuit în ghemuit — 15 execuții.

2' Rostogolire înainte, din depărtat în depărtat — 15 execuții.

3. Rostogolire înapoi, din ghemuit în ghemuit și din depărtat în depărtat — 15 execuții.

4. Podul de jos — exerciții pregătitoare ; pod cu sprijinul palmelor pe perete, scară fixă — 15 execuții ; pod cu ajutorul partenerului — 8 execuții.

5. Podul de sus, întoarcere, ridicare — 8 execuții.

6. Stînd pe omoplați — exerciții pregătitoare ; stînd, rulare înapoi, cu ridicarea picioarelor sus ; stînd pe omoplați, cu ajutor la glezne.

7. Stînd pe omoplați, cu rostogolire înapoi pe un genunchi — 10 execuții.

8. Cumpănă pe un genunchi — 15 execuții.

9. Stînd pe mîini, cu sprijin — 15 execuții.

10. Jumătate sfoară, sfoară (fetele) — 10 execuții.

11. Stînd pe mîini, cu cădere în pod (fetele), stînd pe mîini, cu rostogolire (băieții) — 10 execuții.

12. Roata laterală — 20 de execuții.

13. Stînd în cap (băieții) — 8 execuții.

Legări de elemente acrobatice.

14 Stînd, ghemuire, rulare pe spate, stînd pe omoplați, rostogolire înapoi — 6 execuții.

15. Rostogolire înainte, pe spate culcat, podul pe jos, revenire în culcat, stînd pe omoplați, coborirea picioarelor, ghemuit, săritură dreaptă — 6 execuții.

16. Rostogolirea înainte, stînd pe omoplați, rostogolire înapoi, săritură cu întoarcere 180° — 10 execuții.

17. Stînd rostogolire înainte în ghemuit ridicare, întoarcere cu învăluire, rulare pe spate, stînd pe omoplați, revenire în culcat, podul de jos, revenire în culcat, săritură înaltă cu extensie — 6 execuții.

18. Rostogolire înainte în depărtat, întoarcere 90°, sfoară, așezare pe o coapsă cu ducerea piciorului din spate înainte, culcat, stînd pe omoplați, revenire în ghemuit, întoarcere cu învăluire, săritură dreaptă — 6 execuții.

19. Cumpănă, sfoară, ducerea piciorului din spate prin lateral înainte, pe spate culcat, podul cu trecere în stînd pe genunchi — 10 execuții.

20. Stînd, val de trunchi înainte, cumpănă, întoarcere prin învăluire, rostogolire înapoi în ghemuit, rulare, stînd pe mîini, revenire în stînd, podul de sus cu trecere în stînd pe genunchi, ridicare, săritură cu forfecarea picioarelor întinse — 6 execuții.

21. Cumpănă, ducerea piciorului din spate înainte, stînd pe mîini, cădere în pod, întoarcere laterală, cumpănă pe un genunchi, ghemuire, săritură cu extensie — 6 execuții.

22. Rostogolire înainte, din depărtat în depărtat, stînd în cap, revenire în ghemuit, rulare înapoi, stînd pe omoplați, rostogolire înapoi, cumpănă pe un genunchi, ghemuire, săritură înaltă cu întoarcere 180° — 6 execuții.

Sărituri la aparate.

23. **Exerciții pregătitoare:** învățarea bătăii pe ambele picioare și aterizare corectă (exerciții cu sprijinul palmelor pe aparat, sărituri de pe banca de gimnastică, de pe alte aparate, sărituri drepte în tempo).

24. Săritură la capră (ladă) cu sprijin pe genunchi, ghemuit, săritură dreaptă de pe aparat — 15 execuții.

25. Săritură în sprijin ghemuit, pe capătul apropiat al lăzii, urmată de rostogolire pe ladă — 10 execuții.

26. Săritură în sprijin depărtat, la capră — 15 execuții.

27. Săritură cu rostogolire, la lada de gimnastică — 10 execuții.

28. Săritură în sprijin depărtat, pe lada de gimnastică așezată transversal, coborîre liberă — 10 execuții.

29. Săritură dreaptă, la trambulina elastică (bătaie pe ambele picioare) — 20 de execuții.

30. Săritură cu picioarele printre brațe, la capră — 10 execuții.

31. Săritură în sprijin ghemuit, la capra (ladă) și săritură în adîncime, cu extensie — 10 execuții.

TRASEE APLICATIV-UTILITARE

Trasee cu exerciții însușite în trimestrul I, urmînd să fie programate în ultima parte a acestui trimestru.

1. Alergare, trecere peste trei garduri de atletism, alergare cu săritură peste un „șanț" desenat cu creta pe sol, aruncare cu o minge de oină la țintă; se va parcurge de 4 ori.

2. Alergare 15 m, mers ghemuit 5 m, deplasare în echilibru pe o bancă de gimnastică (așezată cu fața în jos), două sărituri intercalate cu alergare peste două „șanțuri" trasate pe sol, transportul a două mingi medicinale; se va parcurge de 3 ori.

3. Alergare 20 m, trecere pe sub trei garduri de atletism, alergare cu săritură peste trei obstacole așezate gradat ca înălțime, tîrîre pe banca de gimnastică, aruncare cu mingea de oină la țintă; se va parcurge de 3 ori.

Trasee aplicativ-utilitare cu exerciții însușite în trimestrul II care urmează să fie programate în ultima parte a trimestrului II.

4. Rostogolire laterală pe salteaua de gimnastică, alergare pe banca de gimnastică pășind peste două mingi medicinale, tîrîre, cățărare pe scara fixă; se parcurge de 3 ori.

5. Rostogolire înainte, alergare cu escaladarea unui aparat de gimnastică, mers în echilibru pe banca de gimnastică întoarsă, tîrîre pe sub trei fringhii (ținute de elevi transversal pe direcție de deplasare); se va parcurge de 3 ori.

6. Alergare, cu sărituri succesive în trei cercuri de gimnastică, escaladarea unui aparat de gimnastică, deplasare în mîini pe scara fixă, coborîre (tip tobogan) pe o bancă de gimnastică, alergare, rostogolire înainte; se va parcurge de 3 ori.

CIRCUITE PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI — 30 SECUNDE LUCRU, 30 DE SECUNDE PAUZĂ.

1. a. Sărituri pe loc, cu genunchii sus.
b. Pe spate culcat, ridicare în șezînd ghemuit, cuprinzînd genunchii cu brațele.
c. Pase cu mingea medicinală (pe perechi).
d. Genuflexiuni.
2. a. Sărituri pe ambele picioare, din ghemuit în ghemuit.
b. Flotări, cu palmele sprijinite pe banca de gimnastică.
c. Pe spate culcat, ridicarea picioarelor peste cap și coborîre lentă.
d. Alergare pe loc, cu genunchii sus.
e. Culcat pe banca de gimnastică, tracțiuni în brațe.
3. a. Împingere pe un picior care se sprijină pe scara fixă (priza între brațe și picioare — 5—6 șipci).
b. Exerciții cu gantere mici.
c. Deplasare rapidă cu pași adăugați între două bănci de gimnastică așezate paralel, la 3 m distanță una de alta, sărind de fiecare dată cu ambele picioare peste bancă, în afară și imediat în interior, reluînd deplasarea peste cealaltă bancă.
d. Pe spate culcat, ridicare în echer șezînd lovind palmele sub gambe și revenire în culcat.
e. Flotări.

Dozarea efortului în circuit, de la o clasă la alta, se face prin repetarea circuitului, mărirea sau micșorarea timpului de lucru, reducerea unor ateliere etc.

CICLUL I
PENTRU INIȚIEREA-ÎNVĂȚAREA JOCULUI DE VOLEI (CLASELE V—VI)

Însușirea poziției fundamentale, a deplasărilor în teren și pasei de volei cu două mîini, de sus.

1. Din poziție fundamentală, sărituri pe loc, cu schimbarea piciorului din față — 1 minut.

2. Alergare, alternată cu sărituri peste mai multe obstacole (frînghii) și opriri în poziție fundamentală — 20 de execuții.

3. Alergare, în coloană cîte doi ; la semnal, întoarcere la stînga și deplasare 3 pași adăugați spre dreapta, apoi întoarcere 180° și 3 pași deplasare spre stînga, după care se reia alergarea — 4 execuții.

4. Cîte doi, față în față, avînd poziția fundamentală ; unul conduce deplasarea în direcții cît mai variate, iar celălalt îl imită. La semnal, toți elevii se opresc și execută 3 simulări de pasare a mingii, urmate din nou de deplasări, schimbînd locurile — 2 minute.

5. Pe teren se marchează, cu creta, mai multe desene cu poziția tălpilor jucătorului (poziția fundamentală). Elevii aleargă pe teren ; la semnal, se așază cît mai repede cu tălpile pe semnele cele mai apropiate, corectîndu-și poziția fundamentală — 10 execuții.

6. Individual, cu mingea în poziție joasă, deplasări variate, concomitent cu rostogolirea unei mingi pe sol, întîi cu mîna dreaptă, apoi cu cea stîngă — 1 minut.

7. Elevii, dispuși între două linii paralele la 3 m distanță una de cealaltă ; la semnal, se execută deplasare, alternativ, dreapta-stînga, terminate cu fandare și atingerea liniei cu palma — 10 execuții.

8. Elevii, dispuși în formație de cerc, de mîini apucat ; la comanda responsabilului de grupă, în poziție fundamentală, elevii încep să se deplaseze în cerc. La comanda „stop", elevii se opresc în ghemuit, dîndu-și drumul la brațe, execută o întoarcere de 180° și simularea pasării mingii, apoi reiau deplasarea în sens opus, cu spatele spre interior. La următoarea comandă se opresc, simulează o pasă de jos, cu fandare, se întorc 180°, simulează din nou pasa de sus și reiau din nou deplasarea, apucat de mîini — 2 minute.

9. Pase de control individual pe loc și cu deplasare, pase în doi, corectînd tehnica de execuție — de sus sau de jos — 100—150 de pase.

10. Pase în doi, deplasîndu-se concomitent cu pași adăugați, spre dreapta apoi spre stînga — 3 minute.

11. Pe perechi, unul cu minge ; acesta pasează cît mai variat, iar partenerul trebuie să se deplaseze și să-i înapoieze mingea cît mai precis — 100 de execuții fiecare elev.

12. Cîte doi ; unul execută pase la perete, iar partenerul înapoia sa execută deplasare specifică ; la un moment dat, cel cu mingea o pasează peste cap, iar partenerul o preia cu o pasă de control și schimbă între ei poziția și rolurile — 3 minute.

13. Individual, pase la perete deplasîndu-se cu pași adăugați 3—4 m la stînga și apoi la dreapta — 2 minute.

14. Pase în doi ; cel cu mingea pasează înainte, lasă mingea să cadă o dată pe sol, se deplasează rapid la minge și o transmite partenerului — 3 minute.

15. Elevii, în coloană cîte unul, avînd un partener în față (cu mingea) ; cei din coloană execută pase înainte ; după pasare, aleargă, ocolesc partenerul aflat în față și revin la urma șirului — 3 minute.

16. Cîte doi, față în față, la 8 m distanță ; unul cu mingea ; cel fără minge trasează un semn pe locul de plecare și un altul la 3—4 m mai înainte ; cel cu mingea pasează permanent în jurul semnului trasat pe sol, în timp ce partenerul execută deplasarea, oprire și pasarea mingii, revenind imediat, cu spatele, la locul său, pregătindu-se pentru a relua exercițiul — 5 minute.

Pentru început, exercițiul se poate efectua intercalat cu o pasă de control efectuată de jucătorul care stă permanent pe loc.

17. Cîte trei, doi, unul după celălalt ; primul cu mingea, avînd un coleg în față la distanță de 10 m ; cel cu mingea execută pasă înainte 5—6 m, lasă mingea să cadă o dată pe sol, o urmărește și pasează la cel din față — 3 minute.

Pentru pasa cu două mîini, de jos, se folosesc aceleași exerciții (ca formă de organizare).

Învățarea serviciului de jos, din față sau din lateral.

18. Exerciții de simulare fără și cu mingea — 1 minut.

19. Individual, serviciul la perete de la 5—6 m distanță, aceasta mărindu-se treptat — 30 de execuții.

20. Cîte doi, față în față, serviciu în afara fileului și peste fileu improvizat, executînd toată clasa deodată — 15 execuții.

21. Serviciu în condiții regulamentare — 15 execuții.

Stafete și jocuri pregătitoare (durata lor — 5—15 minute).

22. Joc 1 × 1, 2 × 2 pe terenuri de 3/4 m. Joc 6 × 6 cu mingi aruncate.

23. Ștafetă cu pasă de control

24. Întrecere pe grupe, fiecare avînd un partener în față, pase înainte ocolind elevul aflat în fața grupei. Care grupă termină mai repede.

25. Joc de volei 6 × 6, fiecare echipă avînd cîte două baloane. Echipa care reușește să scape de toate baloanele, pasîndu-le peste plasă, cîștigă un punct.

Învățarea preluării din serviciu.

26. Servicii, în perete, urmate de preluarea mingii.

27. Preluarea în doi, mărind treptat distanța dintre parteneri.

CIRCUITUL NR. 1

Atelierul 1 : pase, cu două mîini, la perete, de pe loc și însoțite de deplasare laterală, dreapta-stînga.

Atelierul 2 : elevii, în coloană cîte unul, execută : pasă înainte la partenerul din față, urmată de o deplasare rapidă 2—3 m oblic-înainte, atingerea unui obiect și retragere, cu spatele, la urma șirului.

Atelierul 3 : pase în doi, cu deplasare, unul înainte, iar partenerul din față, cu spatele, înapoi.

Atelierul 4 : suveica în trei.

Atelierul 5 : pase de control, individual, cu schimbări de direcții.

CIRCUITUL NR. 2

Atelierul 1 : pase în doi, cu două mîini, de sus, ambii parteneri deplasîndu-se lateral, în aceeași direcție.

Atelierul 2 : preluări cu două mîini, de jos, la perete (individual).

Atelierul 3 : serviciu, pe perechi.

Atelierul 4 : suveica în trei

Atelierul 5 : un elev — pasă de sus, celălalt — fandare și lovirea mingii de jos.

CICLUL II DE PREGĂTIRE (CLASELE VII—VIII)

Consolidarea poziției fundamentale la volei și a deplasării în teren

1. Fandări oblic-înainte însoțite de răsucirea trunchiului în direcția fandării, lovind palmele în fața genunchiului — 15 execuții.

2. Elevii se dispun în cerc (desenat pe sol), în interior ; la distanță de 1—1,20 m se trasează un al doilea cerc avînd un elev la mijloc ; elevii din cercul exterior efectuează fandări înainte, atingînd marginile cercului interior cu palmele, ferindu-se permanent să nu fie atinși de elevul din centru — 2 minute.

3. Profesorul, cu o minge, în fața colectivului de elevi ; cînd execută dribling, elevii execută deplasări variate în ritmul loviturii mingii ; dacă profesorul aruncă mingea în sus, elevii execută o săritură cu brațele sus ; dacă mingea se așază pe sol, atunci elevii execută o ghemuire (sau plonjon înapoi) — 2 minute.

4. Cîte doi, față în față ; deplasări în oglindă, căutînd să se lovească reciproc cu palma, peste gambe.

5. Se acordă elevilor reprize a 30 de secunde în care vor executa mișcarea în teren specifică, alternată cu simularea unor procedee tehnice din jocul de volei (simulare de atac, preluări de jos, blocaj etc.) — 4 reprize.

6. Elevii, în cerc, cu spatele spre interior ; la primul semnal se execută deplasare cu pas adăugat în cerc ; la al doilea semnal, toți elevii fac o întoarcere de 180° și execută o fandare lungă către centrul cercului, simulînd lovirea de jos — 2 minute.

7. În coloană cîte doi ; alergare ; la semnal, un șir se oprește în poziție fundamentală, iar elevii celuilalt șir execută o deplasare cu pași adăugați (fiecare în jurul perechii sale), după care se reia alergarea ; la un nou semnal, rolurile se inversează — 6 execuții.

8. Alergare în coloană cîte doi ; la semnal, toți elevii se întorc cu fața spre profesor și execută deplasări în oglindă, imitînd execuțiile acestuia ; la un nou semnal, se reia alergarea cîte doi — 4 execuții.

Consolidarea pasării mingii de volei, cu două mîini, de sus și a deplasărilor în teren.

9. Pe perechi : pase intercalate cu deplasări variate — 5 minute.

10. Pe perechi, unul cu mingea ; deplasare cu pasă de control 5—6 m, pasă la partener, retragere înapoi, cu spatele — 5 minute.

11. Pe perechi, față în față ; unul execută pasă de control, iar celălalt execută deplasare în teren urmărind cu privirea mingea. La un moment dat, cel cu mingea o pasează undeva lateral, partenerul aleargă și o preia prin pasă de control, inversîndu-se rolurile — 5 minute.

12. Două perechi, față în față ; doi au mingea ; cei cu mingea pasează permanent înainte cu partenerii lor, iar aceștia își schimbă locul prin pas adăugat, după fiecare pasă — 3 minute.

Pentru început, se poate executa cu o pasă de control.

13. Patru elevi, fiecare cu o minge, se dispun spate în spate, în centrul unui cerc, iar restul grupei se așază tot în formă de cerc, cu fața la cei din mijloc ; la semnal, elevii fără minge se deplasează spre dreapta, cu pași adăugați, pasînd pe rînd cu fiecare elev aflat la centru. Toți cei patru elevi din mijloc încep pasarea mingii odată — 5 minute.

15. Suveica în doi, intercalată la început cu pasă de control — 5 minute.

14. Suveica în trei, intercalată la început cu pasă de control — 5 minute.

16. În coloană cîte unul, pase la perete, trimițînd permanent mingea într-un cerc desenat la 3—4 m de sol — 3 minute.

17. Pase, precedate de deplasare, oprire și întoarcere spre partener. Elevii, în coloană cîte unul, se deplasează pe rînd pe un traseu în care sînt dispuși 5—6 elevi, față în față, pe două linii, intercalați la 3 m distanță unul de celălalt — 6 minute.

Executanții aleargă pe mijloc, întorcîndu-se alternativ la dreapta și la stînga, pasînd cu fiecare elev aflat pe traseu.

Învățarea pasării mingii peste cap.

18. Exerciții de simulare, fără minge, apoi cu aruncarea mingii — 2 minute.

19. Pase de control, intercalate cu transmiterea mingii peste cap — 5 minute.

20. Individual, la perete, pase cu două mîini, de sus ; din cînd în cînd se execută pase peste cap, întoarcere, preluare și revenire la perete reluînd exercițiul — 3 minute.

21. Pasă peste cap din minge aruncată de partener — 20 de execuții.

22. În grupe de trei, unul dintre ei la mijloc ; mingea pleacă de la o extremă către centru ; cel din mijloc execută pasă de control, apoi pasă peste cap și se întoarce către cel care a pasat — 7 minute.

23. Cite trei, pasă la centru, aceasta pasează peste cap și schimbă imediat locul între ei. Mingea se pasează tot timpul de la centru, peste cap, iar cei doi schimbă locurile numai prin alergare înainte — 8 minute.

24. Elevii, în cóloană cîte unul, avînd un partener cu mingea în fața grupei ; cel cu mingea o pasează înainte, la jumătatea distanței dintre el și grup ; primul din coloană aleargă la minge, o pasează peste cap și fuge la urma șirului ; următorul pasează mingea la cel din față și exercițiul se reia — 5 minute.

25. Pase în doi, intercalate cu 1—2 pase de control ; în același timp, întorcîndu-se cu spatele spre partener, urmează o pasă peste cap și revenire cu fața la jucătorul care a primit mingea — 8 minute.

26. Individual, cu mingea la perete ; pasă în perete urmată de pasă de control, întoarcere 180° și pasă peste cap în perete — 5 minute.

Învățarea loviturii mingii de volei, cu două mîini, de jos.

27. Simularea loviri cu două mîini, de jos, fără minge — 2 minute.

28. Loviri cu două mîini de jos, individual, apoi la perete — 100—150 de execuții fiecare.

29. Pe perechi ; lovire de jos, cu fandare, din minge aruncată (la început numai înainte, apoi oblic) — 50 de execuții.

30. Pase, pe perechi, ambii elevi lovind de jos — 100 de execuții.

31. Doi elevi cu o minge ; pase la perete lovind alternativ mingea — 60 de execuții.

32. Serviciu în perete, urmat de preluare, cu două mîini, de jos (lucru individual) — 40 de execuții.

33. Pe perechi, atac cu preluare de jos — 100 de execuții fiecare.

Repetarea serviciului, de jos, din față sau din lateral.

34. Serviciu la perete de la distanță de 10 m, peste o linie trasată la 3 m de sol — 30 de execuții.

35. Serviciul în condiții regulamentare de teren — 25 de execuții.

Învățarea serviciului de sus, din față.

36. Exerciții de simulare cu mingea (accent pe aruncarea corectă a mingii și poziția brațului) — 2 minute.

37. Serviciu la perete — 40 de execuții.

38. Serviciu peste fileu, pe perechi — 25 de execuții.

39. Serviciu în condiții regulamentare — 20 de execuții.

Învățarea loviturii de atac.

40. Învățarea desprinderii, pe ambele picioare, cu elan de un pas — 3 minute.

41. Lovirea mingii la perete — 3 minute.

42. Lovitură de atac din minge ținută, pe perechi, sau suspendată — 20 de execuții.

43. Lovitură de atac din minge aruncată în afara fileului și la fileu — 20 de execuții.

44. Lovitură de atac cu pasă (obișnuită) — 15 execuții.

Învățarea blocajului individual.

45. Exerciții fără minge — 15 execuții.

46. Blocaj la minge ținută sau suspendată deasupra fileului — 25 de execuții.

47. Blocaj la minge aruncată pe lîngă fileu și atacată cu autoridicare — 30 de execuții.

CIRCUITUL NR. 3

Atelierul 1 : suveică în trei.
Atelierul 2 : pase în doi, cu deplasare laterală, concomitent.
Atelierul 3 : serviciul în perete, urmat de preluare de jos (lucru individual).
Atelierul 4 : lovitură de atac, din minge ținută.
Atelierul 5 : pase în doi, cu loviri de jos.
Atelierul 6 : pase, individual, la perete, cu loviri de jos, concomitent cu deplasări laterale.

CIRCUITUL NR. 4

Atelierul 1 : suveică în doi.
Atelierul 2 : lovitură de atac, din minge aruncată.
Atelierul 3 : atac, cu preluare de jos (pe perechi).
Atelierul 4 : pasă peste cap, în formație de trei.
Atelierul 5 : serviciu la perete, peste o linie trasată la 3 m de sol — de la 10 m distanță.
Atelierul 6 : cîte doi la o minge ; unul — pasă de sus, cît mai variat, celălalt — loviri de sus, cu fandare.

Ștafete și jocuri pregătitoare.

48. Pe grupe, în coloană cîte unul, cu fața la perete ; pase succesive în perete, urmate de retragere la urma șirului. Cine termină mai repede.
49. Joc 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3, pe terenuri reduse, peste plase improvizate.
50. Joc 4 × 4 sau 6 × 6.
51. Joc bilateral.

NOTĂ :

— În funcție de ritmul în care progresează elevii clasei respective, aplicîndu-se unul dintre cele două cicluri de pregătire pe parcursul trimestrului, simbolurile mijloacelor prevăzute inițial în planul calendaristic pot fi modificate. Pentru a avea o evidență precisă a mijloacelor folosite, simbolurile exercițiilor ce sînt cuprinse în planul calendaristic și nu aparțin ciclului de pregătire prevăzut pentru clasa respectivă se vor încercui.

— Exercițiile prezentate în prezenta planificare constituie un minimal obligatoriu, urmînd ca fiecare profesor, potrivit propriei experiențe, să-și programeze și alte mijloace. Precizăm că este necesar ca un exercițiu esențial să se însușească în mod temeinic de către toți elevii și numai după aceea să se folosească altele. Pentru a asigura, totuși, o anumită varietate a mijloacelor, este necesar să folosim 3—5 formații de lucru în fiecare lecție.

E. SCARLAT : La planification de l'activité dans l'enseignement gymnasial.

La nécessité de la planification dans l'éducation physique n'a pas besoin de démonstration. En partant de cette réalité, l'auteur présente la manière dans laquelle on peut faire cette planification dans les trois trimèstres de l'an scolaire pour les classes V—VIII. On utilise le jeu de volley, très accesible pour la majorité des écoles par les conditions minima d'aménagement exigées. Dans les anexes des plans calendaristiques on inscrit les moyens de la réalisation de ceux-ci pour athlétisme, gymnastique, parcours applicatif-utilitaires, circuites pour le développement de la force. Pour le volley on présente deux cycles — pour les classes V—VI et VII—VIII d'exercices visant l'apprentissage de la position fondamentale, des deplacements dans le terrein et de la passe a deux mains, d'en haut (premier cycle) et la consolidation de la position fondamentale en volley et du déplacement dans le terrein (deuxième cycle).

(Continuare în pag. 72)

ALGORITMIZAREA PREDĂRII JOCULUI DE VOLEI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE V—VIII (II)

Conf. univ. VASILE GHENADI
Institutul de învățământ superior — Bacău

CLASA VI-a = 36 DE LECȚII
PROGRAMĂ PENTRU JOCUL DE VOLEI

A. Repetarea jocului : 2 × 2 cu serviciu, preluare și pasă, pe teren 4,5 × 4 m.
B. Învățarea jocului : 3 × 3, pe teren 4,5 × 6 m, cu serviciu, preluare, pasă și trecerea mingii peste plasă, lovită cu o mînă, de sus (lovitură de atac).
C. Exersarea funcțiilor : de organizator, de arbitru și de căpitan de echipă.
D. Verificarea în competiții :
1. verificarea și aprecierea însușirii jocurilor 2 × 2 și 2 × 3 ;
2. verificarea și aprecierea rezolvării funcțiilor de căpitan de echipă, arbitru și organizator.

ALGORITMUL NR. 1 = 10 LECȚII

Teme :
a) repetarea jocului 2 × 2, pe teren 4,5 × 4 m cu serviciu, preluare, pasă ;
b) exersarea funcției de căpitan de echipă, organizator și arbitru.

Algoritm

Lecția 1
a) exercițiul complex — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
b) joc școală — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
Lecția 2
a) exercițiul complex — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
b) joc școală — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
Lecția 3
a) joc școală — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
b) joc cu temă — 10 minute — activitate directă a profesorului.
Lecția 4
a) joc școală — 10 minute — activitate independentă a elevilor.
b) joc cu temă — 10 minute — activitate independentă a elevilor.
Lecția 5
a) joc cu temă — 10 minute — activitate independentă a elevilor.
Lecția 6
a) competiție turneu 10 echipe :
— etapa I — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecția 7
a) competiție :
— etapa II-a — 20 de minute activitate independentă a elevilor.
Lecția 8
a) competiție :
— etapa III-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecția 9
a) competiție :
— etapa IV-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecția 10
— etapa V-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, NR. 2, 1982, PAG. 33

1. Exercițiul complex

a) Formarea, prin alegere, a echipelor de doi jucători, stabilirea căpitanilor de echipă și așezarea echipelor în terenuri — prezentată în numărul anterior al revistei.

b) Explicarea și demonstrarea exercițiului complex : 2×2 — mingea este pusă în joc sub formă de pasă de către jucătorul din stînga, către jucătorul din dreapta, care stă în apropierea plasei, de unde o înapoiază, paralel cu plasa, primului jucător ; acesta se deplasează spre înainte și trimite mingea peste plasă, pe diagonală, spre jucătorul din dreapta lui, care continuă execuția, cu preluare spre coechipierul său de la plasă, care-i va înapoia mingea, paralel cu plasa, unde se va deplasa și o va trece peste plasă, în diagonală, la primul jucător. Execuția continuă pe același traseu pînă cînd mingea cade jos. După ce au trecut mingea peste plasă, jucătorii se retrag, deplasare înapoi, pentru a fi pregătiți la preluare.

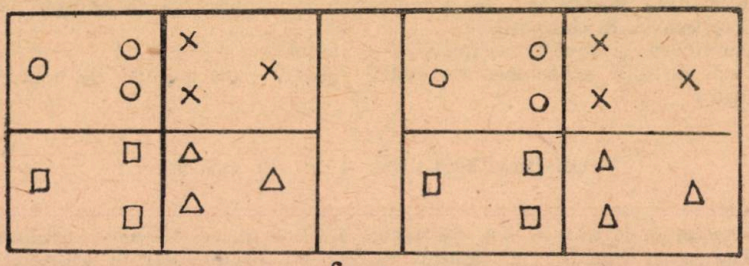


fig.1

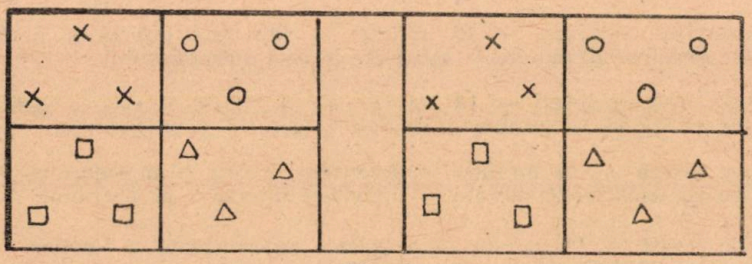


Fig. 2

c) Cînd s-a greșit, mingea este pusă în joc de unul dintre jucătorii care se află în stînga, cum stau cu fața la plasă, reluînd execuția ca mai sus.

d) Se va urmări ca jucătorul din stînga să execute punerea mingii în joc sau preluarea, deplasarea spre înainte și trecerea mingii peste plasă, deplasare înapoi și preluare ș.a.m.d. Jucătorul de la plasă va executa numai pasa (ridicarea mingii), a doua lovitură la fiecare fază. După fiecare 2 minute se rotează, schimbînd locurile, odată cu schimbarea sarcinilor de joc.

e) Se vor corecta, individual, execuțiile : deplasare cu oprire și lovirea corectă a mingii de sus sau de jos.

2. Joc școală. Joc 2×2, pe teren 4,5/4 m, cu serviciu, preluare, pasă și trecerea mingii peste plasă din a treia lovitură.

a) Așezarea echipelor în teren este aceeași ca la exercițiul complex.

b) Demonstrarea și explicarea jocului : serviciul, efectuat de către jucătorul din dreapta, executat din spatele liniei de fund ; în terenul advers se execută preluare din serviciu spre coechipier, care înapoiază mingea sub formă de pasă (cu ambele mîini, de sus) celui ce a preluat pentru a o trece peste plasă cu două mîini sau o mînă, de sus. La revenirea mingii peste plasă se execută, în continuare, preluare, pasă și peste din a treia lovitură ș.a.m.d. Toate exercițiile vor urmări ținerea mingii cît mai mult timp în joc.

c) Se rotează, la comanda profesorului, după 2—3 servicii consecutive.

d) Cînd s-a greşit, mingea este servită de către unul dintre jucătorii care intră mai repede în posesia ei.

e) Elevii din echipa de serviciu, care nu joacă în acea oră, vor ajuta la intrarea în posesia mingii în cel mai scurt timp.

f) Se vor corecta, în mod deosebit, întrerupînd jocul ori de cîte ori se consideră necesar, mai ales următoarele aspecte :

— trecerea mingii să se facă numai din a treia lovitură ;

— la preluare şi la pasare, jucarea mingii să fie precedată de deplasare şi oprire sub traiectoria mingii.

3. Joc cu temă : 2 × 2, pe teren 4,5/4 m, cu teme (reguli) :

— trecerea mingii peste plasă numai din a treia lovitură ;

— se rotează (schimbînd locurile la cîştigarea serviciului ;

— jucătorul care serveşte intră în teren în apropierea plasei şi execută, în continuare, la fiecare fază, ridicarea mingii (a doua lovitură).

a) Se joacă pe puncte.

b) Durata unui joc este de două reprize, egale, de 8—10 minute, cu schimbarea terenului după prima repriză.

c) Echipele şi căpitanii sînt aceleaşi formate în prima oră din algoritm.

d) Amenajarea terenurilor şi arbitrarea jocurilor de către echipa de serviciu care în ora respectivă nu participă la joc.

e) Fiecare joc va fi cîştigat de echipa, care după epuizarea timpului de joc, a acumulat mai multe puncte. În caz de egalitate, jocul continuă pînă cînd una dintre echipe realizează primul punct.

f) Căpitanii de echipă organizează jocul echipei şi arbitrează împreună cu căpitanul echipei adverse.

g) Scorul se ţine cu glas tare — de către ambii căpitani.

h) Începutul, sfîrşitul primei reprize şi sfîrşitul jocului este anunţat de către profesor.

4. Competiţie sistem turneu.

a) La fete şi, separat, la băieţi se organizează competiţia pe două serii de cinci echipe a cîte doi jucători în fiecare echipă. Competiţia se desfăşoară cu jocul cu temă din algoritm.

b) Marcarea terenurilor şi arbitrarea jocurilor vor fi făcute de către elevii din echipa de serviciu care în ora respectivă nu participă la joc.

c) Tragerea la sorţi şi programarea jocurilor se vor face pe baza următorului grafic :

A. FETE

— seria I — 1 ; 2 ; 3 ; 4 ; 5.
— seria II-a — 1 ; 2 ; 3 ; 4 ; 5.

B. BĂIEŢI

— seria I — 1 ; 2 ; 3 ; 4 ; 5.
— seria II-a — 1 ; 2 ; 3 ; 4 ; 5.

În dreptul cifrelor vor fi înscrise numele căpitanilor de echipă.

Programarea jocurilor în fiecare grupă se face pe baza tabelului :

Etapa I	a II-a	a III-a	a IV-a	a V-a
1	4	2	5	3
2—5	1—2	3—1	1—4	4—2
3—4	5—3	4—5	2—3	5—1

d) Echipele cu cifrele de sus, fără adversari, în fiecare etapă stau şi îndeplinesc funcţia de organizatori — arbitri, fiind notaţi la sfîrşitul algoritmului.

e) După etapa a V-a se vor juca finalele pentru locurile 1—10.

f) În serii, rezultatele vor fi trecute în graficele fiecărei grupe (grafice prezentate în numărul anterior al revistei).

FETE	Jocuri finale Clasament	BĂIEȚI	Clasament
loc. 1—2	1 2	loc. 1—2	1 2
loc. 3—4	3 4	loc. 3—4	3 4
loc. 5—6	5 6	loc. 5—6	5 6
loc. 7—8	7 8	loc. 7—8	7 8
loc. 9—10	9 10	loc. 9—10	9 10

g) Clasamentul, în grupe, se face prin adiționarea punctelor : joc cîștigat — 2 puncte, joc pierdut în teren — 1 punct, joc pierdut prin neprezentare — 0 puncte. La egalitate de puncte se ia în considerare numărul punctelor acumulate în jocuri, iar în continuare — victoria directă. Fiecare joc se dispută contratimp în două reprize egale.

h) Dacă în final, după epuizarea timpului, echipele se află la egalitate, jocul se prelungește pînă cînd una dintre echipe realizează un punct.

i) Elevii din echipele clasate pe primele trei locuri (b și f) în clasamentele finale vor fi notați în catalog cu nota 10 ca verificare în algoritm. Vor fi notați și alți elevi care s-au evidențiat la organizare și arbitraj.

ALGORITMUL NR. 2 = 12 ORE

Teme :

a) **Joc** 3×3, pe teren 4,5×6 m, cu serviciu, preluare și trecerea mingii peste plasă din a treia lovitură.

b) **Reguli :** ordinea la serviciu, cîștigarea serviciului și cîștigarea punctului.

c) **Funcții :** căpitan de echipă, organizator și arbitru.

Algoritm.

Lecția 1	a) exercițiul complex	— 10 minute	— activitate directă a profesorului ;
	b) joc școală	— 10 minute	— activitate directă a profesorului.
Lecția 2	a) exercițiul complex	— 10 minute	— activitate directă a profesorului ;
	b) joc școală	— 10 minute	— activitate directă a profesorului.
Lecția 3	a) joc școală	— 10 minute	— activitate directă a profesorului ;
	b) joc cu temă	— 10 minute	— activitate directă a profesorului.
Lecția 4	a) joc școală	— 10 minute	— activitate directă a profesorului ;
	b) joc cu temă	— 10 minute	— activitate independentă a elevilor.
Lecția 5	a) joc cu temă	— 20 de minute	— activitate independentă a elevilor.
Lecția 6	a) Competiție : — etapa I	— 20 de minute	— activitate independentă a elevilor.
Lecția 7	a) Competiție : — etapa a II-a	— 20 de minute	— activitate independentă a elevilor.
Lecția 8	a) Competiție : — etapa a III-a	— 20 de minute	— activitate independentă a elevilor.
Lecția 9	a) Competiție : — etapa a IV-a	— 20 de minute	— activitate independentă a elevilor.
Lecția 10	a) Competiție : — etapa a V-a	— 20 de minute	— activitate independentă a elevilor.

1. **Exercițiul complex**

a) Amenajarea terenurilor de 4,5×6 m.

b) Desemnarea căpitanilor de echipă : 6 la băieți și 6 la fete ; formarea echipelor prin alegerea și repartizarea echipelor în terenuri.

c) Explicarea și demonstrarea exercițiului : fiecare echipă se așază pe teren cu doi jucători în apropierea plasei și unul retras, spre mijlocul liniei de fund (linia a II-a) — fig. 1.

d) Mingea este pusă în joc de către jucătorul din linia a II-a sub forma unei pase către coechipierul din dreapta sa, care tot sub formă de pasă (cu ambele mîini, de sus) trimite mingea celui de al treilea coechipier care o va trimite peste plasă (cu ambele mîini, de sus) la adversarul din linia a II-a ; acesta o preia trimițînd-o coechipierului său din dreapta, de la plasă, care o va ridica celuilalt coechipier pentru a o trece peste plasă la cel ce a pus primul mingea în joc. Se continuă cu trimiterea mingii, pe aceleași repere, pînă cînd se greșește.

e) Cînd se greșește, mingea este pusă în joc de către unul dintre jucătorii din linia a II-a pentru ca mingea să circule pe aceeași traiectorie ca mai sus.

f) După fiecare 2 minute se rotează, fiecare jucător preluînd noile sarcini de joc, cu aceleași execuții.

g) Se va urmări ca la fiecare fază jucătorii să se deplaseze, să se oprească și să lovească mingea corect.

h) Se corectează individual, cu accent de deplasare, mai ales la preluare și pasă, cu realizarea opririi sub traiectoria mingii ce urmează a fi jucată.

2. **Joc școală.** Joc 3×3, pe teren 4,5×6 m, cu serviciu, preluare, trecerea mingii peste plasă din a treia lovitură.

a) Aceleași echipe formate la exercițiul complex cu repartizarea lor în teren întîmplătoare.

b) Fiecare echipă se așază pe terenuri ca la exercițiul complex (doi elevi la plasă și al treilea în linia a II-a).

c) Explicarea și demonstrarea jocului :

— serviciul va fi executat de către jucătorul din linia a II-a în terenul advers, de unde se va face preluare spre jucătorul din dreapta din linia I, care ridică mingea coechipierului aflat la plasă și acesta o trimite peste la adversarul din linia a II-a. Acesta continuă execuția — preluarea, ș.a.m.d. pînă se greșește.

d) Cînd s-a greșit, mingea va fi pusă în joc prin serviciu de către unul dintre jucătorii din linia a II-a.

e) Se rotează după două minute, jucătorii preluînd și executînd sarcinile noii zone. Astfel, de fiecare dată, jucătorii vor avea de executat :

— jucătorul din linia a II-a — serviciul și preluarea mingilor (prima lovitură) spre coechipierul de la plasă ;

— jucătorul din dreapta din linia I — pasa sau lovitura a II-a ;

— jucătorul din stînga de linia I — trecerea mingilor peste plasă din a treia lovitură.

f) Se va corecta individual : ordinea la serviciu, cînd se rotează și execuțiile corecte ale deplasărilor, opririlor și jucării mingii.

3. **Jocul cu temă** 3×3 pe teren 4,5×6 m, avînd ca teme : mingea va fi pusă în joc prin serviciu de către jucătorul din linia a II-a. Se rotează la cîștigarea serviciului, menținînd doi jucători la plasă și unul în linia a II-a. Mingea va fi trecută peste plasă numai din a treia lovitură la fiecare fază.

a) Se joacă în două reprize a 10 minute, cu schimbarea terenurilor după prima repriză.

b) Se joacă pe puncte, scorul se ține în continuare. În caz de egalitate, se joacă în continuare pînă ce una dintre echipe face primul punct.

c) Căpitanii de echipă organizează, conduc și arbitrează jocul echipei lor împreună cu căpitanul echipei adverse.

d) Profesorul dă semnalul de începere și terminare a timpului de joc.

4. **Competiție turneu** cu 6 echipe la fete și 6 echipe la băieți.

a) Echipele și căpitanii sînt stabiliți anterior, la exercițiul complex.

b) Amenajarea terenurilor, ca și arbitrarea jocurilor se face în fiecare oră de elevii din echipa de serviciu.

c) Tragerea la sorți și programarea jocurilor se face astfel :

Fete — Programarea jocurilor :

Băieți	Etapa I	a II-a	a III-a	a IV-a	a V-a
	1 — 6	6 — 4	2 — 6	6 — 5	3 — 6
	2 — 5	5 — 3	3 — 1	1 — 2	4 — 2
	3 — 4	1 — 2	4 — 5	2 — 3	5 — 1

d) La fiecare lecție de educație fizică se joacă cîte o etapă la fete și una la băieți.

e) Un joc durează două reprize egale (10 minute) la sfîrșit fiind declarată cîștigătoare echipa cu cele mai multe puncte cîștigate. La egalitate, se prelungește jocul pînă cînd una dintre echipe realizează un punct.

f) Un joc cîștigat aduce echipei respective două puncte în clasamentul general, calculat așa cum a fost prezentat în numărul anterior al revistei.

g) Clasamentul final se face în ordinea echipelor, pe primul loc fiind echipa cu cel mai mare număr total de puncte ; în ordine, echipele cu cel mai mic număr de puncte.

h) Dacă două sau mai multe echipe se află la egalitate de puncte, departajarea lor se va face, în ordine, pe bază de punctaj și, în ultima instanță, după victoria directă.

i) Elevii din echipele clasate pe primele trei locuri — la fete și la băieți — vor fi notați cu nota 10 în catalog.

j) Vor fi apreciați și notați corespunzător și ceilalți elevi care au îndeplinit funcția de organizator și arbitru (cea mai bună echipă de organizare și de arbitraj).

ALGORITMUL NR. 3 = 12 ORE

Teme :

a) **Joc,** 3×3 pe teren 4,5×6 m, cu repetarea serviciului, a preluării, a ridicării mingii și cu învățarea loviturii de atac.

b) **Reguli :** repetarea regulilor : cîștigarea punctului, a serviciului și ordinea la serviciu.

c) **Funcții :** căpitan de echipă, organizator, arbitru.

Algoritm

Lecția 1	a) exercițiu complex	— 10 minute	— activitate directă a profesorului ;
	b) joc școală	— 10 minute	— activitate directă a profesorului.
Lecția 2	a) exercițiu complex	— 10 minute	— activitate directă a profesorului ;
	b) joc școală	— 10 minute	— activitate directă a profesorului ;
Lecția 3	a) exercițiu complex	— 10 minute	— activitate directă a profesorului ;
	b) joc școală	— 10 minute	— activitate directă a profesorului.
Lecția 4	a) joc școală	— 10 minute	— activitate directă a profesorului ;
	b) joc cu temă	— 10 minute	— activitate directă a profesorului ;
Lecția 5	a) joc școală	— 10 minute	— activitate directă a profesorului ;
	b) joc cu temă	— 10 minute	— activitate independentă a elevului.
Lecția 6	a) joc cu temă	— 20 de minute	— activitate independentă a elevului.
Lecția 7	a) Competiția cu 6 echipe la băieți și 6 echipe la fete : etapa I	— 20 de minute	— activitate independentă a elevilor.
Lecția 8	a) Competiție : — etapa a II-a	— 20 de minute	— activitate independentă a elevilor.
Lecția 9	a) Competiție : — etapa a III-a	— 20 de minute	— activitate independentă a elevilor.
Lecția 10	a) Competiție : — etapa a IV-a	— 20 de minute	— activitate independentă a elevilor.
Lecția 11	a) Competiție : — etapa a V-a	— 20 de minute	— activitate independentă a elevilor.
Lecția 12	a) Competiție finală eliminatorie		— activitate independentă a elevilor.

1. **Exercițiul complex** : 3×3 pe teren 4,5×6 m. cu preluare, pasă și trecerea mingii peste plasă lovită cu o mînă, de sus.

a) Stabilirea căpitanilor de echipă, alegerea echipelor și amenajarea terenurilor de către elevii din echipa de serviciu. Plasele vor fi așezate la înălțimea de 190 cm.

b) Repartizarea echipelor în terenuri și așezarea jucătorilor pe teren ca în figura 2.

c) Explicarea și demonstrarea exercițiului : mingea este pusă în joc de către jucătorul din linia a II-a, sub forma unei pase dată coechipierului său din

dreapta, din linia I, pentru ca acesta să o poată ridica, paralel cu plasa şi la o înălţime de 2—3 m deasupra plasei, spre cel de al treilea coechipier, aflat în stînga. Acesta va trece mingea peste plasă numai lovind-o cu o mînă, de sus (cu palma), cu intenţia ca mingea să poată fi jucată de adversarul din linia a II-a. Preluînd mingea din atac (de jos sau de sus), acesta o va dirija spre coechipierul său din dreapta din linia I, care o va ridica celui de al treilea coechipier pentru a o trece peste plasă, numai cu o mînă, de sus, ş.a.m.d. pînă se greşeşte.

d) Cînd se greşeşte, mingea este repusă în joc de către jucătorul din linia a II-a, sub formă de pasă, ca la începutul exerciţiului.

e) Toate execuţiile vor încerca să ţină mingea în joc cît mai mult timp, inclusiv lovitura de atac, care nu va fi executată cu forţă mare, ci cu grija de a dirija mingea peste plasă spre adversarul din linia a II-a. Nu este obligatorie efectuarea săriturii la lovirea de atac.

f) Trecerea mingii peste plasă, cu o mînă, de sus (lovitura de atac), poate fi realizată prin lovire cu palma, sau prin trecerea mingii peste plasă cu degetele de la o mînă (minge pusă) sau lovită cu pumnul, numai de jos în sus şi numai cînd mingea a fost ridicată în apropierea plasei şi a coborît sub nivelul benzii superioare.

g) Se rotează după două minute pentru a asigura trecerea elevilor prin toate zonele de cel puţin de două ori în fiecare lecţie.

h) Elevii din echipa de serviciu vor aduce mingile şi le vor pune repede la dispoziţia jucătorilor care urmează să repună mingea în joc.

i) Se va urmări ca preluarea să dirijeze mingea relativ înalt pentru a uşura misiunea coechipierului care urmează să ridice mingea în cele mai bune condiţii pentru atac. La lovirea mingii cu o mînă, de sus, se va urmări ca aceasta să se realizeze cu palma şi cu degetele desfăcute pentru a realiza o suprafaţă mare şi sporirea siguranţei direcţiei transmiterii ei peste plasă.

La fiecare execuţie (preluare, pasă, atac) se va urmări realizarea deplasărilor, opririlor sau a săriturii premergătoare loviri mingii.

2. **Joc şcoală,** 3×3 pe teren 4,5×6 m, cu serviciu, preluare, pasă şi lovitură de atac.

a) Echipele — formate la exerciţiul complex — sînt repartizate în terenuri ; aşezarea jucătorilor în teren — asemănătoare ca la exerciţiul complex.

b) Explicarea şi demonstrarea jocului : mingea este pusă în joc prin serviciu executat de jucătorul din linia a II-a, din spatele liniei de fund, după care intră în teren. Serviciul este preluat din terenul advers şi mingea trimisă spre jucătorul din dreapta, de la plasă, care în momentul execuţiei serviciului stă în apropierea plasei ; acesta va ridica mingea spre celălalt coechipier de la plasă pentru a o trece peste plasă prin lovitura de atac (cu o mînă de sus), dar cu intenţia de a dirija mingea spre adversarul său din linia a II-a şi de a rămîne mingea în joc cît mai mult timp pe acelaşi traseu : preluare, pasă, atac.

c) Cînd se greşeşte, mingea este pusă în joc tot prin serviciu, care poate fi executat de către un jucător aflat în linia a II-a.

d) Pentru scurtarea pauzelor dintre execuţii, elevii din echipa de serviciu vor aduce mingi care le vor pune la dispoziţia colegilor respectivi.

e) Execuţia se repetă în aceiaşi poziţie două minute, după care se rotează numai la comanda profesorului, asigurîndu-se trecerea fiecărui elev prin toate zonele de cel puţin două ori. Nu se joacă pe puncte.

f) Se va urmări, corectîndu-se individual şi se va opri jocul ori de cîte ori este necesar, mai ales următoarele aspecte : jucătorul care urmează să ridice mingea să stea penmanent în apropierea plasei : jucătorul care a executat lovitura de atac să efectueze deplasarea spre înapoi de fiecare dată pentru a putea repeta în continuare elan, lovitură şi atac şi retragere ; jucătorul aflat la preluare să se deplaseze şi să se oprească din timp sub mingea care vine de peste plasă.

3. **Joc cu temă,** 3×3, pe teren 4,5×6 m, avînd ca teme :

— rotarea obligatorie la fiecare cîştigare a serviciului ;

— trecerea mingii peste plasă se va face numai de către jucătorul din stînga din linia I şi numai cu jucarea mingii cu o mînă, de sus, din a treia lovitură la fiecare fază.

a) Se joacă contratimp, în două reprize egale, cu schimbarea terenului după prima repriză.

b) Se joacă pe puncte, scorul se ține în continuare pînă la sfîrșitul celei de a doua reprize, cînd cîștigă echipa cu cele mai multe puncte. În caz de egalitate, se joacă mai departe pînă cînd o echipă realizează primul punct.

c) Căpitanii și echipele sînt cele formate și folosite în exercițiile anterioare.

d) Amenajarea terenurilor se face de către elevii din echipa de serviciu — care îndeplinesc și funcția de arbitrii de joc — în ora respectivă.

e) Începutul jocului, schimbarea terenului și sfîrșitul jocului sînt anunțate de către profesor.

f) Căpitanii de echipă organizează și conduc jocul echipei lor.

g) Jocul se desfășoară în condiții de activitate independentă din partea elevilor.

4. **Competiție sistem turneu,** cu 6 echipe la fete și 6 echipe la băieți.

a) Echipele și căpitanii sînt stabilite anterior la exercițiul complex.

b) Amenajarea terenurilor ca și arbitrarea jocurilor se face în fiecare oră de către elevii din echipa de serviciu.

c) Tragerea la sorți și programarea jocurilor se fac așa cum au fost prezentate anterior.

— Programarea jocurilor :

Etapa I	a II-a	a III-a	a IV-a	a V-a
1 — 6	6 — 4	2 — 6	6 — 5	3 — 6
2 — 5	5 — 3	3 — 1	1 — 2	4 — 2
3 — 4	1 — 2	4 — 5	2 — 3	5 — 1

d) La fiecare lecție de educație fizică se joacă cîte o etapă la fete și una la băieți.

e) Un joc durează două reprize egale (10 minute), la sfîrșit fiind declarată cîștigătoare echipa cu cele mai multe puncte cîștigate. La egalitate, se prelungește jocul pînă cînd una dintre echipe realizează un punct.

f) Un joc aduce echipei respective două puncte în clasamentul general.

g) Clasamentul final se face în ordinea echipelor, pe primul loc fiind echipa cu cel mai mare număr total de puncte ; în ordine, echipele cu cel mai mic număr de puncte.

h) Dacă două sau mai multe echipe se află la egalitate de puncte, departajarea lor se va face în ordine pe bază de punctaveraj și, în ultimă instanță, victoria directă.

i) Elevii din echipele clasate pe primele trei locuri la fete și la băieți vor fi notați cu nota 10 în catalog.

j) Vor fi apreciați și notați corespunzător și ceilalți elevi care au îndeplinit funcția de organizator și arbitru (cea mai bună echipă de organizare și de arbitraj).

V. GHENADI : Les algorythmes dans l'enseignement du jeu de volley dans les leçons d'éducation physique chez les classes V—VIII (II).

L'auteur précise les exercices, leur succession, le dosage et offre des nombreuses indications méthodiques, techniques et d'organisation qui composent les algorythmes pour l'enseignement du jeu de volley pour la VI-ème classe. Les exercices présentés doivent être utilisés comme moyens plurifonctionnels qui visent simultanément plusieurs facteurs du jeu : technique, méthodique, tactique, règlement, organisation, pratique indépendante et autres. Les algorythmes proposés ont été expérimentés, avec des meilleurs résultats, dans les leçons d'éducation physique pour la VI-ème classe. On présente des algorythmes pour 36 leçons.

V. GHENADI : Using Algorythms in Teaching Volleyball During the Physical Education Classes of the Forms Vth Through VIIIth (II).

The author describes the respective exercises laying stress on their succession and dosing while also offering numerous methodological, technical and organizational directives part of the algorythms used in teaching volleyball in the VIth form. These exercises must be used and understood as multifunctional means simultaneously tackling several components of the games, i.e. techniques, tactics, rules, organization, independent practising, etc. The proposed algorythms have been experimented with good results in the physical education classes of the sixth form. The author presents three algorythms for 36 lessons.

ASPECTE PRIVIND EVOLUŢIA CALITĂŢILOR MOTRICE ÎN PROBELE PENTATLONULUI ATLETIC ŞCOLAR

Prof. DUMITRU EPURE
Liceul industrial nr. 1 — Suceava
Prof. ALEXANDRU ZOTA
Şcoala generală nr. 2 — Suceava

Practicarea probelor atletice de către elevii cursului liceal contribuie la asigurarea unei dezvoltări armonioase, la dezvoltarea unor calităţi motrice, la întărirea sănătăţii şi la formarea unei ţinute corecte. Folosirea metodelor adecvate în predare, alegerea şi dozarea judicioasă a exerciţiilor de atletism contribuie la formarea unui bagaj mai complet de deprinderi motrice, la dezvoltarea unor calităţi psihice şi, în acelaşi timp, la practicarea unor probe atletice în mod conştient, astfel ca elevii să intre în viaţă cu o osatură psihomotrică superioară.

OBIECTIVELE STUDIULUI

1. Cunoaşterea performanţelor atletice ale celor 5 probe ale pentatlonului atletic şcolar, cu masa de elevi şi eleve, compus din : alergarea de viteză, alergarea de rezistenţă, săritura în lungime, aruncarea greutăţii şi săritura în înălţime.

2. Cunoaşterea dezvoltării somatice şi a capacităţii respiratorii, pe sexe, respectiv înălţimea corporală, greutatea corporală şi a capacităţii respiratorii prin măsurarea perimetrului toracic în inspiraţie şi în expiraţie şi a raportului dintre băieţi şi fete în cazurile măsurărilor comune (tabelul 1).

DESCRIEREA COLECTIVULUI SUPUS CERCETĂRII

Numărul total al elevilor testaţi este de 263, dintre care, 142 de băieţi şi 121 de fete, cuprinzînd proporţional toţi anii de studii ai liceului. Cercetarea s-a desfăşu-

Tabelul 1

CLASA	Înălţimea (cm)	Greutatea (kg)	Perimetrul toracic (cm)		Viteză 100 m (sec.)	Alergarea de rezistenţă 400-800m	Săritura în lungime (m)	Săritura înălţime (m)	Aruncarea greutăţii (m)
			Inspiraţie	Expiraţie					
FETE									
IX	161,4	52,78	81,70	75,36	16,5	1:24,5	3,50	1,03	6,60
X	161,8	54,8	84,57	78,0	17,9	1:38,9	3,51	1,06	6,80
XI	162,3	57,5	83,20	78,8	17,5	1:34,7	3,62	1,11	6,83
XII	163,1	60,4	84,59	79,0	17,2	1:33,5	3,67	1,13	7,01
BĂIEŢI									
IX	167,11	55,49	83,58	76,58	14,38	2:51,5	4,34	1,17	6,67
X	170,14	62,11	85,13	78,11	14,02	2:42,1	4,51	1,21	7,41
XI	174,0	68,05	90,08	81,65	13,54	2:36,8	4,68	1,26	8,50
XII	177,8	71,0	90,70	82,07	13,48	2:31,0	5,01	1,32	9,31

rat la Liceul de Construcții nr. 1 Suceava. Elevii sînt din oraș și comunele învecinate acestuia.

METODA DE LUCRU

La începutul anului școlar elevii au fost încunoștințați că vor trece normele pentatlonului atletic în trimestrul al III-lea al anului de învățămînt 1981/1982. Școala neavînd sală de sport, în timpul iernii s-a lucrat afară și într-o sală de clasă rezervată educației fizice. S-au folosit atît unele complexe de exerciții, cît și unele elemente de tehnică ale probelor în discuție. Măsurătorile somatice și trecerea celor 5 probe s-au efectuat în perioada 15—30 mai 1981. Pentru toate cele 5 probe s-au respectat prevederile regulamentului de atletism.

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Analiza fenomenului de creștere în înălțime la fete, coloana 1, ne indică 161,4 cm la eșantionul anului I, urmat de creșteri relative la ceilalți ani de studiu liceal, cu valori mai mici de 1 cm, de la o clasă la alta. Între valoarea medie a anului IV, comparativ cu a anului I, se află diferența de 1,7 cm în favoarea ultimului an, cu rata de creștere continuă de 0,4 cm la anul II, de 0,5 cm la anul III și 0,8 cm la anul IV. La băieți, eșantionul anului I înregistrează valoarea de 167,11 cm, iar la anul IV—177,8 cm, înregistrîndu-se o diferență de 9,69 cm. Rata creșterii la înălțime este constantă de la an la an, cu valori pozitive de 3,03 cm la anul II, 3,86 cm la anul III și 3,8 cm la anul IV. Făcînd comparația fenomenului dintre cele două sexe se observă, la eșantioanele anului I, un plus de 6,7 cm în favoarea valorii medii a băieților, diferență care se menține de partea aceluiași sex în toți anii de liceu, înregistrînd o diferență de 14,7 cm între cele două eșantioane ale anului I și II.

Perimetrul toracic. Valorile în inspirație, înscrise în coloana 3, indică creșteri la toți anii, mai puțin la eșantionul anului III care înregistrează regrese față de anul II cu 1,37 cm. La băieți, rata creșterii, de la un an la celălalt, este continuă între 83,58 cm la eșantionul anului I și 90,7 cm la eșantionul anului IV, cu o creștere pe ciclul liceal de 7,12 cm, valoare pe care o apreciem ca bună. Cea mai mare creștere se înregistrează la eșantionul anului III de 4,95 cm. În expirație, la fete se înregistrează creșteri la toți anii, mai puțin la anul III care iarăși regresează cu 0,2 cm. Valorile pe ciclu sînt cuprinse între 75,36 cm la anul I și 79,0 cm la anul IV, cu un spor total de 3,64 cm. La băieți, rata creșterii este continuă, în ordinea crescîndă a anilor de studii, de la 76,58 cm la anul I, la 82,07 cm la anul IV, deci un spor total de 5,49 cm.

Analizînd diferențele dintre valorile în inspirație și în expirație, cele mai bune valori ale capicității totale se înregistrează la eșantionul anului I fete, respectiv, 6,34 cm, 5,54 cm la anul II și 5,5 cm la anul IV. La băieți, cea mai bună valoare se înregistrează la anul IV fiind de 8,63 cm apoi anul III — cu 8,43 cm, anul I — cu 7,0 cm și anul II — cu 6,01 cm.

PERFORMANȚE SPORTIVE

Alergarea de viteză înregistrează cea mai bună performanță la eșantionul anului I, apoi anul

IV, anul III și II, respectiv : 16,5, 17,2, 17,5 și 17,9 sec/100 m la fete. La băieți, ordinea calității, pe aceeași distanță, este la anii IV, III, II și I, cu performanța medie de : 13,48 13,54, 14,02 și 14,38 secunde, succesiune care ni se pare firească.

În alergarea de 400 m plat fete, ordinea calității este : anul I cu 1 : 24,3 anul IV — cu 1 : 33,5, anul III — cu 1 : 34,7 și anul II — cu 1 : 38,9. În alegerea de 800 m la băieți, ordinea valorică este de : 2:31 pentru anul IV, 2 : 36,8 — pentru anul III, 2 : 42,1 — pentru eșantionul anului II și 2 : 51,5 — pentru anul I.

La săritura în lungime fete, rata creșterii anuale este continuă, de la anul I la anul IV, cu diferențe de : 0,01 cm la anul II comparativ cu anul I, 0,11 cm la eșantionul anului III comparativ cu media anului II și cu 0,05 cm la anul IV față de anul III. La băieți, în aceeași probă, anul I înregistrează media de 4,34 m, anul II — 4,51 m, anul III — 4,68 m, iar anul IV — 5,01 m, rezultate care sînt semnificative. Raportul dintre performanțele celor două sexe din cadrul probei de săritură în lungime se prezintă în favoarea băieților pe parcursul tuturor anilor de liceu, cu următoarele valori : 0,74 m — la anul I, 1 m la anii II, 1,06 m — la anii III și 1,34 m — la anii IV.

Săritura în înălțime înscrie, la fete, performanțe între 1,03 m la anul I și 1,13 m la anul IV, cu o rată pozitivă de 0,03 m la anul II și 0,05 m la anul III față de anul II. La băieți, săritura în înălțime înscrie la anul I performanța medie de 1,17 m, la anul II — 1,21 m, la anul III — 1,26 m și la anul IV — 1,32 m. Pe parcursul celor patru ani de liceu ambele sexe înregistrează progrese la toate eșantioanele. Raportul dintre cele două sexe pe ciclul celor patru ani reliefează valori mai bune pentru băieți evoluînd astfel : anul I — cu 0,14 m, anul II — cu 15,3 cm, anul III — cu 15,3 cm și anul IV — cu19,5 cm.

Aruncarea greutății la fete se situează între limitele 6,60 m la eșantionul anului I și 7,01 m la anul IV. Ratele anuale de creștere sînt de 0,20 m la anul II și de 0,03 m la nivelul anului III comparativ cu valoarea medie a anului II. La băieți, eșantionul anului I înregistrează 6,67 m, la anul II realizează 7,41 m, anul III — 8,50 m și ultimul an, respectiv anul IV, 9,31 m. Ratele de creștere anuale sînt mai mari decît ale fetelor în condițiile în care mărimea greutății de aruncare la cele două sexe nu este aceeași.

CONCLUZII

Fenomenul de creștere în înălțime a fetelor din cursul liceal este mic comparativ cu al băieților, care înregistrează rate mai mari de la un an la altul.

Neavînd posibilitatea comparației asupra performanțelor sportive cu alte studii, le considerăm bune, mai puțin la săritura în înălțime.

Apreciem că cele două ore de educație fizică pe săptămînă în ciclul liceal sînt insuficiente pentru formarea unui tineret viguros spre a desfășura cu succes multiplele activități sociale ca viitori cetățeni.

(Continuare în pag. 64)

CONSIDERAȚII PRIVIND CONȚINUTUL LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ

Prof. IONEL BRATU
Școala generală nr. 99 — București

În etapa actuală de modernizarea învățămîntului, lecția continuă să reprezinte forma de bază a organizării și desfășurării procesului didactic. Mai mult, față de celelalte discipline de învățămînt, în cadrul educației fizice școlare, lecția rămîne forma de bază prin care se pot realiza obiectivele acestei activități, așa cum sînt precizate prin programele de studii.

Cînd facem această apreciere ne gîndim la faptul că celelalte forme prin care sînt organizate educația fizică și sportul școlar au mai mult un caracter facultativ pentru elevi, iar pregătirea acestora, prin activitate independentă — ca la celelalte discipline de învățămînt —, rămîne în stadiu de deziderat. De aici rezultă importanța ce trebuie acordată lecției, deopotrivă conținutului și modului de desfășurare.

Evoluția conținutului (mulțimea scopurilor și sarcinilor didactice, totalitatea mijloacelor și dimensiunea efortului) și a structurii (succesiunea în care sînt parcurse, într-un timp determinat, principalele etape de dezvoltare), de la concepția suedeză fondată de **Per Henrik Ling,** dar mai ales de succesorii săi, și pînă în prezent, a reprezentat un șir lung de îmbunătățiri menite să contribuie la creșterea eficienței lecțiilor de educație fizică privind realizarea obiectivelor acestei activități educaționale. În cadrul conținutului lecțiilor se constată o mai clară precizare a sarcinilor și scopurilor didactice, o mai bună corelare dintre acestea și mijloacele folosite inclusiv cu dimensiunea efortului care este mai mare și mai diferențiat pe vîrste, sexe și grade de pregătire a elevilor, precum și o mai judicioasă încadrare a lecțiilor în sisteme cu caracter tematic. În domeniul structurii, progresul a constat atît din subordonarea acestora față de conținut, cît și din corelarea ei cu natura didactică a sarcinilor (învățare, consolidare, perfecționare, verificare), ajungîndu-se la diversificarea structurii în raport cu tipul lecției, devenind tot mai elastică și mai favorizantă realizării conținutului. Aceste înnoiri au avut drept consecință o sporire a eficienței lecțiilor asupra pregătirii pentru integrarea socială a generației în creștere. La realizarea acestora, specialiștii români au adus o contribuție deosebită, fiind recunoscută pe plan internațional.

Etapa actuală coincide cu mărimea — lărgirea — conținutului instructiv-educativ propriu educației fizice, ca urmare a creșterii rolului său social și a gradului de exigență, exprimat la comandamentele sociale față de această activitate ale cărei funcții trebuie să satisfacă la noi cote de calitate necesitățile sociale actuale : dezvoltarea fizică corectă și armonioasă, perfecționarea socio-motricității, educația moral-cetățe-

nească și politico-ideologică, creșterea randamentului productiv, echilibrarea și compensarea homeostazei, recreerea și reconfortarea neuro-psihică, stimularea emulației și spiritului de combativitate, optimizarea stării de sănătate și perfecționarea dimensiunii biologice umane, corectarea, reeducarea și recuperarea unor abateri de la starea normală, funcții care în ansamblu sporesc dimensiunea personalității oamenilor și contribuie la creșterea calității vieții. Exercitarea acestor funcții ale educației fizice începe odată cu intrarea copiilor în instituțiile de educație.

Dacă facem o analiză a conținutului educației fizice școlare, cu cea a conținutului lecțiilor de educație fizică, se observă că acestea din urmă au un conținut redus comparativ cu cel al educației fizice, care s-a lărgit mult așa cum am arătat. Încă la mijlocul secolului trecut și în primele decenii ale secolului nostru conținutul educației fizice școlare era format din : dezvoltarea fizică corectă și armonioasă și din priceperi și deprinderi motrice de bază și aplicativ-utilitare, cu ponderi diferite în sistemul de educație fizică existent la acea vreme. Astăzi, acestuia i s-au adăugat alte elemente de conținut formînd componente instructiv-educative de sine stătătoare, de mare importanță biologico-socială : indicii calităților motrice specifice omului, indicii stării de sănătate, capacitatea practicării diferitelor ramuri de sport preferate, cunoștințele de specialitate, limitarea manifestărilor somatice, fiziologice, motrice și psihice ale unor stări morbide (ereditare sau dobîndite pe care le prezintă unii elevi), realizarea celorlalte laturi ale educației și altele. Cu toate acestea, se constată o limitare a conținutului lecțiilor, care nu mai este în concordanță cu conținutul educației fizice, fapt ce are drept consecință o reducere a realizării obiectivelor educației fizice. Facem această apreciere mai ales pentru faptul că nu s-au făcut suficiente precizări cu privire la conținutul lecțiilor. Iată cîteva puncte de vedere existente în literatura de specialitate : prof. univ. **Ion Șiclovan :** „Numărul temelor instructiv-educative ale lecțiilor curente depinde de gradul de pregătire al executanților, de obiectivele urmărite și de posibilitățile îndeplinirii lor corespunzător timpului alocat lecțiilor" ; conf. univ. **Elena Firea** consideră că lecția de educație fizică trebuie să aibă pînă la trei teme ; prof. **Gh. Mitra** și prof. **Alex. Mogoș** precizează, în anul 1972, în lucrarea : **„Metodica predării educației fizice"** că lecția de educație fizică trebuie să aibă mai multe teme — 2—3, iar în anul 1980, în ediția a III-a a aceleiași lucrări, menționează că în cadrul educației fizice apare ca o necesitate obiectivă programarea mai multor teme (3—4) într-o lecție. În legătură cu apartenența temelor lecțiilor la componentele procesului instructiv-educativ propriu educației fizice școlare citățm punctul de vedere al conf. univ. **Elena Firea** menționat în anul 1972 în lucrarea : **„Educația fizică în învățămîntul liceal"**, potrivit căruia lecția poate avea o temă dintr-o ramură de sport, iar lecția se cheamă monosport, din două ramuri de sport și lecția se cheamă **bisport.** În continuare indică ca în lecțiile cu teme care vizează formarea și perfecționarea actelor motrice să se precizeze și tema privitoare la dezvoltarea calită-

ților motrice, aceasta pentru a exercita influențe deliberate asupra dezvoltării acestora. În același sens, menționăm și punctul de vedere exprimat de prof. **Gh. Mitra** și **Alex. Mogoș** care consideră că cele 3 sau 4 teme ale lecției se pot asocia după criteriile următoare : posibilitatea realizării unui transfer pozitiv, asigurarea unui nivel optim de solicitare la efort, valorificarea eficientă a bazei materiale, realizarea obiectivelor planificate.

După părerea noastră, caracterul diferit al punctelor de vedere cu privire la numărul temelor, ca și cu privire la apartenența temelor lecțiilor în raport cu componentele procesului instructiv al educației fizice, exprimă avansarea unor soluții de moment cu caracter provizoriu și foarte general, lăsînd descoperită — după părerea noastră — o importantă și de esență categorie didactică. Lipsa unor precizări clare și viabile cu privire la conținutul lecțiilor determină multe fluctuații și încercări din care suferă realizarea obiectivelor educației fizice. Realizarea obiectivelor educației fizice este prezentată în planificarea calendaristică. Dar și aici se planifică în proporții diferite realizarea obiectivelor educației fizice. Exemplificăm din planul calendaristic prezent în programa de educație fizică pentru clasele V—VIII nr. 35.766/1978 : dezvoltarea vitezei se planifică în 8 lecții, forța brațelor — în 4 lecții, forța trunchiului — în 23 de lecții, inițierea în atletism — în 23 de lecții, inițierea la handbal — în 26 de lecții, deprinderile motrice de bază și aplicativ-utilitare — în 13 lecții etc. Atît din punct de vedere al numărului de teme, cît și prin planificarea calendaristică, nu se acordă șansă de realizare obiectivelor educației fizice, fapt ce nu se justifică cu nimic.

După părerea noastră, conținutul lecțiilor poate fi îmbunătățit călăuzindu-ne după principiul de a aborda cît mai mult conținut instructiv-educativ pe unitatea de timp alocată lecției. În acest fel se mărește productivitatea de conținut a lecției, adică, cît mai mult conținut pe unitatea de timp a lecției, condiție ce asigură eficiența didactică a lecției. Cu cît numărul lecțiilor cu mare densitate de conținut instructiv-educativ va fi mai mare de-a lungul unui an școlar, cu atît șansele de realizare la parametri superiori a tuturor componentelor educației fizice sînt mai mari. Una este să programezi dezvoltarea vitezei în 8 lecții din 68, cîte sînt prevăzute anual și alta este să zicem, dublarea lor. Dacă elementul central călăuzitor în îmbunătățirea conținutului lecțiilor este mărirea densității de conținut a lecțiilor (nu numai prin mărirea numărului de teme), trebuie să avem în vedere tot conținutul educației fizice ; să ajungă la o lecție totală din acest punct de vedere. Această observație este valabilă îndeosebi pentru școlile care dispun de o bună bază materială.

Sigur, ar fi o greșeală să abordăm îmbunătățirea conținutului educației fizice, numai după conținutul educației fizice. Trebuie să avem în vedere și ceilalți factori care favorizează sau limitează îmbunătățirea conținutului cum sînt : baza materială, timpul alocat lecției, disponibilitățile elevilor pentru realizarea obiectivelor educației fizice, metodele moderne pentru raționalizarea conținutului instructiv-educativ

(modelarea, algoritmizarea, instruirea programată), metodele moderne pentru activarea exersării (problematizarea, învățarea prin descoperire, tratarea diferențiată, noua relație dintre elev și profesor, activitatea îndelungată), promovarea procedeelor la organizarea exersării pentru creșterea densității etc.

Numai în acest context putem să îmbunătățim cu adevărat conținutul lecțiilor în sensul de a realiza lecții cu conținut total.

După părerea noastră, în fiecare lecție trebuie să abordăm părți sub formă de sarcini sau scopuri didactice din următorul conținut :

Ciclul primar :

— dezvoltarea fizică corectă și armonioasă ;
— dezvoltarea calităților motrice cu energetică anaerobă (viteză, îndemînare) ;
— formarea deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare la clasele a III-a și a IV-a și unele specifice ramurilor de sport ;
— dezvoltarea calităților motrice cu energetică aerobă.

Ciclul gimnazial :

— dezvoltarea fizică corectă și armonioasă, diferențiat pentru elevii normali și cei ce prezintă deficiențe fizice.
— dezvoltarea calităților motrice cu energetică anaerobă (viteză și îndemînare) ;
— formarea capacității de generalizare în aplicare a deprinderilor motrice de bază ;
— formarea capacității de practicare a ramurii de sport preferate sau impusă prin programă diferențiat în funcție de locul desfășurării lecțiilor și baza materială ;
— dezvoltarea calităților motrice cu energetică aerobă, forță, și rezistență de durată medie și lungă.

Ciclul liceal :

— dezvoltarea fizică corectă și armonioasă diferențiat pentru elevii normali și pentru cei ce prezintă deficiențe fizice ;
— dezvoltarea calităților motrice cu energetică anaerobă (viteză, îndemînare) ;
— formarea motricității necesare însușirii meseriei ;
— perfecționarea capacității de a practica ramurile de sport preferate ;
— dezvoltarea calităților motrice cu energetică aerobă (forță și rezistență la durată medie și lungă).

Pe baza acestei precizări este evidentă restabilirea corelației dintre conținutul educației fizice și conținutul lecției, în sensul că se promovează o permanentizare a conținutului integral al educației fizice în fiecare lecție, exceptîndu-le pe cele de verificare și cele desfășurate în condiții improvizate. Procedînd așa se asigură o frecvență mai mare a stimulilor specifici pentru fiecare componentă a educației fizice de-a lungul anului școlar. Rămîne ca în perspectivă să se stabilească proporțiile de durată alocate în lecție fiecărei componente a educației fizice, diferențiat pe cicluri de învățămînt. Aceasta presupune și o adîncire a analizei conținutului instructiv-educativ al fiecărei componente a educației fizice în vederea selecționării acelora care sînt de actualitate, dar mai ales de perspectivă, renunțînd la acelea

care nu mai corespund. Să sperăm că noile programe vor reflecta această tendință.

În această viziune structura lecției primește un caracter orientativ și devine cu adevărat elastică, subordonîndu-se integral conținutului. După părerea noastră, succesiunea verigilor lecției ar trebui să fie următoarea :

— momentul organizatoric ;

— pregătirea organismului pentru efort ;

— dezvoltarea fizică corectă și armonioasă ;

— dezvoltarea vitezei și îndemînării ;

— formarea deprinderilor motrice de bază sau specifice sporturilor ;

— dezvoltarea forței și rezistenței ;

— favorizarea revenirii organismului la normal ;

— aprecierea participării elevilor la lecție, a rezultatelor obținute ;

— recomandări pentru activitatea independentă.

Această structură este valabilă pentru însușirea conținutului instructiv-educativ. Aceasta se modifică dacă este vorba de lecția de verificare a gradului de însușire a conținutului instructiv-educativ, de lecția de sinteză-recapitulare a conținutului instructiv-educativ (lecție care precede lecția de verificare), de lecția concurs cu diversele sale variante sau lecția de însușire a conținutului instructiv-educativ desfășurate în condiții speciale (afară pe timp frumos, interior în condiții improvizate).

I. BRATU : Considérations concernant le contenu de la leçons d'éducation physique écolière.

Suivant l'opinion de l'auteur, le contenu de leçon d'éducation physique écolière peut être amélioré en se conformant au principe d'aborder le plus de contenu instructif-éducatif par unité de temps alloué a la leçon. C'est ainsi qu'on fait augmenter de beaucoup la productivité de la leçon d'éducation physique écolière. Plus la nombre de leçons avec une grande densité de contenu instructif-éducatif sere grand durant une année d'étude, plus les chances de réalisation, au paramètres supérieurs de toutes les composantes de l'éducation physique, sont grandes. On y présente des parties ou des buts didactiques pour le premier cycle, les cycle moyen et de lycée qui doivent être présents dans chacune des leçons d'éducation physique dans les écoles. De même, l'auteur se réfère a la structure de la leçon, a la succession des chaîneaux de leçons, subordonnés intégralement au contenu de leçons.

I. BRATU : Considerations on the Content of Physical Education Classes in Schools

As the author sees it, the content of physical education classes can be improved if governed by the principle that urges such an approach to the lesson according to which one makes the most of the educational content of the lesson in terms of time unit. In this way one obtains a greater productivity of the physical education classes in schools. The more content-oriented and content-thick the lessons are, the greater is the success achieved in terms of parameters included in physical education classes. The author outlines the didactic purposes of physical education in the primary schools and in the lower and higher stages of secondary schools, which are to be in the focus of attention of each physical education lesson. He also makes references to the structure of the lesson, to the successive stages of the class, all of which are above all content-oriented.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

MODELUL DE SELECȚIE ȘI PREGĂTIRE AL SPORTIVULUI DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ ÎN BOB

Prof. ION MATEI
Antrenor federal

Abordînd problematica modelului boberului actual și a pregătirii, nu intenționăm să teoretizăm, nici să prezentăm o soluție ideală, fiindcă nici unul din modelele internaționale, atent studiate, nu poate fi aplicat ad litteram, oricît am dori, deoarece fiecare individ își are fondul său genetic, personalitatea și experiența sa, iar condițiile organizatorice, materiale și de pregătire diferă de la o țară la alta (numai dacă ne-am referi la bobul din R.D.G., R.F.G., Austria, Elveția, S.U.A.). Am ales calea cunoașterii aprofundate a ceea ce se petrece pe plan mondial și a posibilităților de care dispunem noi, încercînd să ne apropiem cît mai mult de parametrii mondiali, suplinind unele carențe obiective prin mijloace și metode proprii. Iată pentru ce, modelul pe care-l vom prezenta va fi o soluție adaptată. Evident, nu în ideea „acestea sînt condițiile, acestea vor fi și rezultatele", ci vizînd în permanență perfecționarea mijloacelor și metodelor, a găsirii de noi soluții. Un exemplu? Sîntem singura țară în care boberii folosesc vara și toamna bobul cu role, în coborîre pe pîrtia betonată de la Sinaia, fie pentru instruirea începătorilor, fie pentru antrenament.

O scurtă incursiune în specificul bobului ne va convinge de complexitatea sa (date mai ample în lucrarea „Orientări în pregătirea specifică a boberilor pentru înalta performanță" rev. E.F.S. nr. 2/1980). Din punct de vedere fizic și tehnic bobul face parte din grupa sporturilor de îndemînare în condiții de mare viteză. Totuși, fiind un sport care solicită intens sistemul nervos, pentru întreg echipajul factorul psihologic joacă un rol esențial. În prezent nu mai poate fi acceptată ideea că pentru pilot contează doar componenta tehnico-tactică (să piloteze bobul), iar pentru împingători numai pregătirea fizică. Este nevoie de indivizi cu largi posibilități de exprimare motrică (rapizi, explozivi, îndemînatici, rezistenți) și deosebit de dotați în plan psihologic. Fără o pregătire multilaterală, nimeni nu mai este capabil să obțină performanțe înalte.

Din punct de vedere fiziologic solicitările la care sînt supuși boberii în timpul unei coborîri se caracterizează prin eforturi de intensitate maximală într-un timp scurt (sub 60 sec pe pîrtii artificiale, în jur de 1'4" pe cele naturale, din care startul sub 6 sec. pe 30 m). În concurs efortul se repetă pînă la 4 manșe desfășurate la intervale stabilite de organizatori, pe parcursul a două zile, uneori și în nocturnă. La aceasta se adaugă viteza de coborîre (pînă la 140 km/h), pozițiile neobișnuite ale corpului pe viraje, păstrarea echilibrului, solicitările la diferite izbituri sau presiuni etc. În bob întîlnim ambele tipuri de efort: aerob și anaerob. Fără a intra în amănunte, vom spune că organismul boberilor trebuie să fie suplu, adaptabil din punct de vedere fiziologic, dispunînd de o mare capacitate de mobilizare la efort, cu creșteri rapide la valori maximale a constantelor biologice și revenirea lor în același ritm la valori normale. Deci o deosebită capacitate de mobilizare la efort a factorilor bio-fiziologici.

În plan psihologic capacitatea de concentrare și decizie rapidă, rezistența la încordările și suprasolicitările din timpul coborîrii și între manșe, capacitatea de analiză și nivelul percepțiilor specializate, al stărilor afective sau al capacității de a depune eforturi mari de voință, spiritul de echipă și sacrificiu constituie factori de maximă importanță. Capacitatea psihologică este condiționată de dinamica neuropsihică a individului, de dezvoltarea sa intelectuală și educație (aspecte deseori ignorate).

În plan tehnico-tactic bobul se caracterizează printr-o complexitate aparte, lesne de apreciat, adesea o simplă modificare a gheții nesesizată sau o greșeală de pilotaj putînd produce răsturnarea și accidentarea.

În plan tehnico-material problematica este asemănătoare celei întîlnite în automobilismul de formulă. Este adevărat că pilotul conduce bobul, dar oricîtă „clasă" ar avea, oricît de valoros ar fi echipajul său, fără o mașină minuțios pregătită, în care patinele au un rol decisiv, nu se poate vorbi de o performanță deosebită. Din acest punct de vedere, bobul ca și omul trebuie să constituie obiectul celor mai atente pregătiri.

Am făcut această succintă prezentare pentru a demonstra importanța și complexitatea tuturor aspectelor de care trebuie să se țină seama în selecție și pregătire.

MODELUL BOBERULUI ACTUAL

Am luat în studiu elita mondială (vezi și lucrarea „Pregătirea boberilor pentru J.O. din 1980" Rev. E.F.S. nr. 2/73), dispunînd la ora actuală de datele esențiale care pot compune prototipul marelui performer: gabarit, vîrsta optimă, calitățile psiho-fizice, dinamica performanței și a pregătirii etc. Cu ajutorul unor date furnizate de Centrul de medicină sportivă și de laboratorul de psihologie din cadrul Institutului de aviație am trecut la stabilirea unor profiluri (modele): morfologic, funcțional, biochimic, psihologic, tehnic etc.

Model morfologic

nr.	Parametrul	Pilot	Impingător
1	Înălțime	Minim 1,76 m Maxim 1,84 m	Minim 1,84 m Maxim 1,86 m
2	Greutate	Minim 76 kg Maxim 87 kg	Minim 87 kg Maxim 94 kg
3	Forța m. flexori st.-dr.	60—70	65—80
4	Forța scapulară	70—75	75—80
5	Forța lombară	220—230	240—245
6	Elasticitatea toracică	8—11	8—11
7	Indice de proporție	+4	+4

Obs. Plecînd de la faptul că în momentul declanșării startului și al împingerii bobului efortul sportivului se transmite de-a lungul unui arc care cuprinde aproape toate grupele musculare, reiese importanța urmăririi în dinamică a creșterii calitative a musculaturii implicate: biceps, triceps, deltoid, marele pectoral, musculatura dorsală a cutiei toracice, mușchii abdominali, marele fesier, extensorii și flexorii coapselor, musculatura labei picioarelor. Dacă flexorii antebrațului au aproape un rol secundar, extensorii și grupele musculare scapulohumerale au un rol hotărîtor în două momente cheie ale startului: smulgerea (declanșarea) bobului și accelerarea dinaintea urcării în bob. Pe porțiunea de alergare rolul principal în accelerarea vitezei revine grupelor musculare lombare și lanțului triplei extensii a membrelor inferioare. Pe timpul startului toracele este blocat (lucru izometric — efort anaerob), oferind un punct de sprijin musculaturii brațelor și centurii scapulare. Musculatura trenului superior efectuează un travaliu izometric, în timp ce musculatura trenului inferior execută o activitate izotonică. Viteza de deplasare efort dinamic-izotonic depinde de forța musculaturii triplei pîrghii (bazin-coapsă-gambă-plantă), de fuleul (tributar lungimii picioarelor, de unde și necesitatea unor sportivi înalți) și frecvența ciclică a pașilor (dependentă de calitatea viteză, viteză-forță, îndemînare—coordonare). Pilotul conduce bobul prin intermediul musculaturii brațelor, un rol important avîndu-l flexorii. Poziția de stat în bob și efortul izometric necesar menținerii echipajului în bob și realizarea acelui „corp comun" cu mașina obligă la adoptarea unei poziții blocate, dar nu rigide. În concluzie, bobul are nevoie de sportivi excepțional dotați. Fără exagerări în selecționarea unor sportivi prea înalți și prea greoi. Corpul este o entitate. În fig. 1 prezentăm un model grafic de înregistrare a parametrilor morfologici de nivel mondial și acei realizați de unii sportivi români.

Model funcțional

nr.	Parametrul	Valori		
1	Frecvența cardiacă	Clino 54—60	orto 60—72	D.ef. 150—162
2	Tensiunea arterială	Clino 11,5—7,5	„ 110—70	180—60
3	VO_2 maxim	3 800—51,7 (mediu)		
4	TTR	2 890 (37,7)	1 190 (15,5)	630
5	Frecvența respiratorie	14—18		
6	Capacitatea vitală			
	VEMS	5 000—6 000	4 600—4 900	
7	PWC 170	1 400—1 500 (mediu)		
8	STT W kg	9 700—10 700 (mediu)		

Model biochimic

nr.	Analiza	Valori
1	Hemoglobină	14—16 g%
2	Leucocite	6 500—9 000
3	V.S.H.	10—25 mm
4	Thymol	5
5	Glicemie	0.70—1,10
6	Proteice	6,2—7,3
7	Lipide	650 mg%
8	Calciu total	9—11
9	Calciu ionic	38
10	Magneziu	2,10—2,50

Obs. Valorile de mai sus sînt normale asigurînd o bună funcționare a organismului. Pregătirea complexă, pe uscat și gheață, cu tipuri diferite de efort și alternanță dintre ele necesită un perfect echilibru funcțional și o stare de sănătate perfectă. De aceea, considerăm indicii biochimici foarte importanți în ansamblul capacității biologice și în desfășurarea antrenamentului.

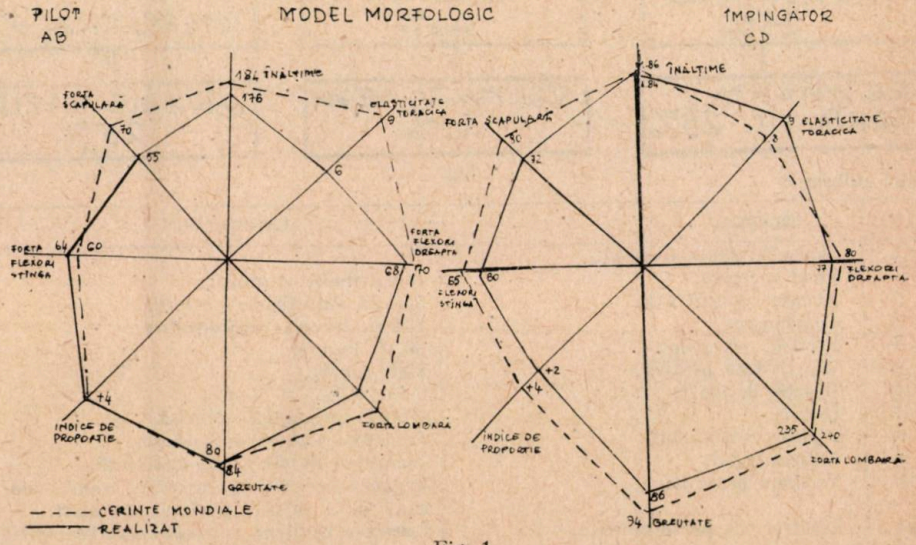


Fig. 1

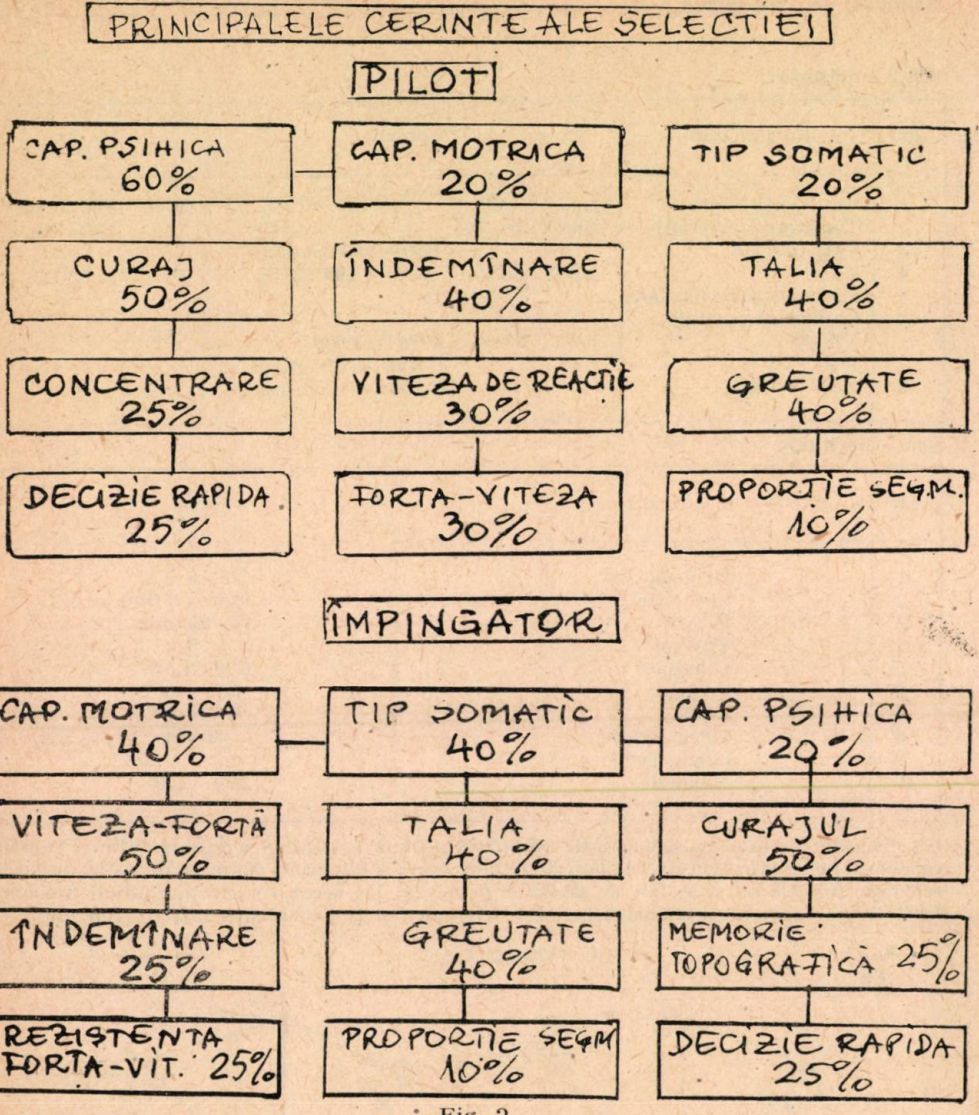


Fig. 2

Model psihologic

nr.	Parametri	Caracteristici
1	Dinamica neuro-psihică.	
	Fond energetic.	Bogat-mobil-dinamic.
2	Atenţia concentrată.	32—24 stabilitate—precizie.
3	Coordonare.	134 (f. bună)—ambidextrie.
4	Precizia mişcărilor.	30 (f. bună).
5	Reactivitate psihică.	89(f. bună).
6	Reacţie de start.	0,46—0,56.
7	Decizie.	Calmă—promptă—precisă.
8	Echilibru vestibular.	Supleţe—reacţie armonioase.
9	Autocontrolul.	Încredere în sine—combativitate.
10	Tendinţe propensive.	Tenace—conştiinţa propriei valori—dorinţă de a obţine performanţe mari.
11	Trăsături de personalitate.	Caracter, realism, seriozitate, activ, spirit de echipă şi sacrificiu.
12	Relaţii interpersonale.	Acceptat de colectiv—sociabilitate.

Modelul tehnico-tactic

Acțiuni	Tehnic	Tactic
Start	Finețe în execuția tehnică. Economie de mișcări. Promptitudine. Sincronism. Eficiență.	Maximă eficiență pe durata a patru manșe (nivel constant al timpilor de start).
Pilotaj	Bagaj superior de deprinderi tehnice. Maneabilitate—cursivitate Decizie precisă. Abilitate tehnică. Alegerea soluțiilor tehnice optime în caz de pericol.	Capacitate superioară de analiză și decizie. Abilitate în alegerea soluțiilor optime. Precizia în menținerea „trasei" optime de cursă. Capacitate de a recepta și aplica întocmai linia tactică stabilită. Adaptabilitate în caz de pericol.
Pregătirea materialului de concurs	Conștiinciozitate în pregătirea materialului. Eficiența muncii depuse. Preocupare pentru îmbunătățirea materialului. Preocupare pentru studiu și documentare. Receptivitate față de nou.	

CERINȚELE SELECȚIEI

Se ia ca bază modelul boberului actual prezentat mai sus. Totuși, pentru o mai bună orientare am folosit diagramele din pag. 52 : (procentajele au o valoare ipotetică, dar subliniază pregnant rolul și subordonarea calităților una față de cealaltă, ca și primatul capacității psihice (piloți) sau motrice (împingători) față de celelalte cerințe (fig. 2).

INDICI ȘI METODE OBIECTIVE DE CONTROL

Probe și norme de control a capacității motrice și tehnice (sînt folosite și pentru evidențierea în pregătire a nivelului atins).

Anotimp	nr.	Proba	Norma pilot	Norma împingător
Uscat	1	30 m plat—start de sus pistă zgură pantofi cuie	4,20 sec.	3,80 sec.
	2	forță brațe—împins culcat (halteră—maxim)	85 kg.	100 kg.
	3	forță picioare—genuflexiune (halteră—maxim)	120 kg.	140 kg.
	4	start cu bobul de 2p—30 m	4,70 sec.	4,30 sec.
Gheață	5	start cu bobul de 2p (ind)	4,50 sec.	4,20 sec.
	6	start cu bobul de 2p (echipaj)	4,50 sec.	4,50 sec.
	7	start cu bobul de 4p (echipaj)	3,90 sec.	3,90 sec.
	8	coborîre cu bobul de 2p		
	9	coborîre cu bobul de 4p 1 500 m—pîrtia Sinaia	1.04.50 min.—1.06.50 min	

Obs. Normele de mai sus condiționează intrarea într-un lot de performanță. Fiecare sportiv va avea norme individuale superioare acestora. La nivel de echipă națională se stabilesc și norme de evoluție cu bobul pe pîrtiile de concurs din lume (start + timp de coborîre) (Fig. 3).

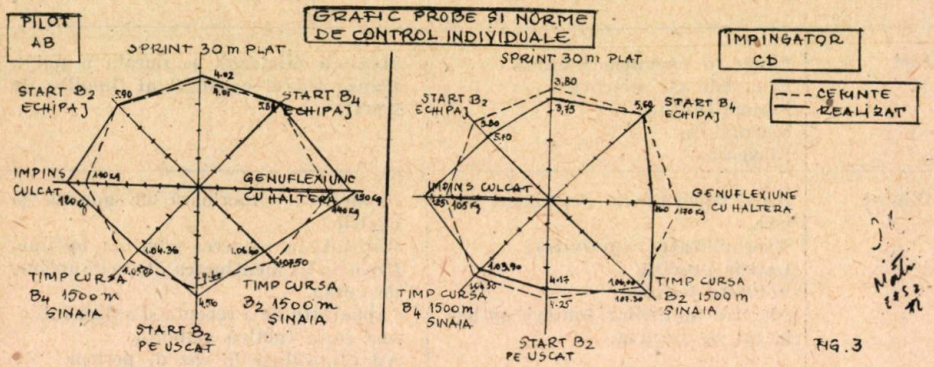


FIG. 3

Probe de control a capacității psihice

Pentru evidențierea calităților psihice există două căi — cea de laborator și observația antrenorului (deci criterii obiective și subiective) amîndouă avîndu-și importanța lor, completîndu-se reciproc. Iată spre exemplificare o fișă de control:

Sportivul A.B. (pilot)

Dinamica neuropsihică — fond energetic relativ scăzut; ușoară tendință spre inerție neuro-psihică. Trecerile de la activism la relaxare și invers sînt mai lente.

Procesele cognitive — bună dezvoltare intelectuală; precizie în percepție, bun volum și mobilitate a atenției. Deficitar sub aspectul memoriei verbale.

Decizia — acordă prioritate reflexiei față de acțiune (cumpănit); ușoară lipsă de promptitudine sub aspectul punerii în aplicare a deciziilor. Dă importanță calității performanței.

Activitatea pe plan motor — timpul de reacție la stimulii auditivi, mediocru; iar la stimulii vizuali — slab. Timpul de reacție star — bun (posibil de ameliorat prin antrenament) 0,53″. Bună capacitate de coordonare a mișcărilor mîinilor (meticulos, lent).

Autocontrolul — control constant și eficient al preciziei în mișcări; se consideră anxios — pe fondul unei subestimări în autoapreciere. În realitate însă, dispune de un bun echilibru emoțional.

Tendințe propensive — în prezent preocupat de realizarea unui statut socio-profesional stabil (să obțină o calificare superioară, să-și organizeze viața de familie). Manifestă constant dorința de a obține performanțe de mare valoare.

Relații interpersonale — este bine integrat în colectiv, criteriul predominant fiind mai puțin cel de ordin afectiv ,cît calitățile și performanțele sale ca sportiv. Este un om de caracter. Mai puțin sociabil, însă serios; inspiră încredere. Nu exprimă și nu primește nici o respingere.

Trăsături de personalitate — Flegmatic, ușoară tendință de subestimare a propriilor calități; realist în evaluări relativ la evenimentele vieții; o bună proiecție în viitor; serios,muncitor.

Obs. În situația în care se folosește simulatorul în pregătire, se notează și se apreciază decizia, abaterile de la traseu etc.

În vederea alcătuirii formulelor de echipaj, dar și a cunoașterii stării de spirit în cadrul colectivului recomandăm utilizarea diagramelor sociometrice (fig. 4).

Toate observațiile și datele culese din testările efectuate și evoluția pe gheață fac obiectul unor fișe tehnice individuale în care sînt evidențiate, pe factorii antrenamentului, calitățile, deficiențele, obiectivele și recomandările necesare. Se realizează nu numai cunoașterea amănunțită a sportivului, dar și prospectarea activității sale în vederea obținerii unor performanțe de valoare. Spațiul nu ne permite o exemplificare, dar o vom face cu altă ocazie.

MODELUL PREGĂTIRII

În ceea ce privește pregătirea, bobul a abandonat de mult ideea stratificării pe factorii antrenamentului, determinată de caracterul sezonier al activității pe gheață. Vechea orientare era, evident, deficitară, fiindcă nu ținea seama de faptul că tehnica pilotajului — ca factor hotărîtor — nu trebuia să lipsească din preocupările tehnicienilor, chiar în afara sezonului.

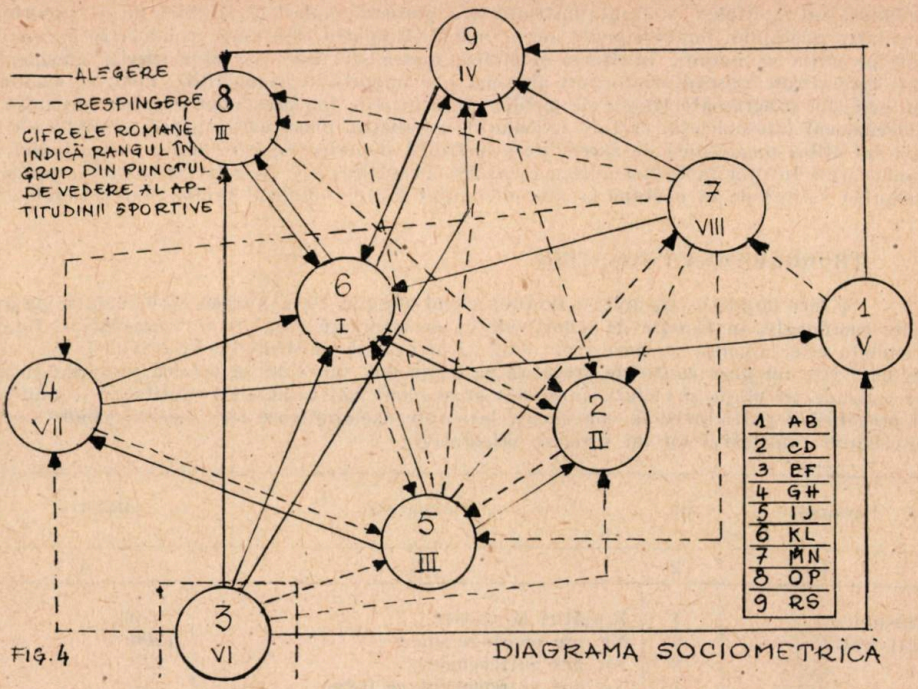


FIG. 4 DIAGRAMA SOCIOMETRICĂ

S-a adoptat soluția pregătirii concentrice cu nucleu central tehnica, toți ceilalți factori subordonindu-i-se. Interdependența factorilor antrenamentului se menține ca și condiționarea lor reciprocă. Baza o asigură nivelul ridicat al pregătirii fizice multilaterale și specifice. Grosimea centurilor în jurul nucleului va fi doar atît cît să ajute la învățarea și perfecționarea mai rapidă și valorificarea înaltă a nucleului central de tehnică. Pregătirea psihologică, tehnico-metodică și a materialelor trebuie să fie permanent prezentă. Ele apar simbolic ca niște nervuri care leagă nucleul tehnic de învelișul celorlalte aspecte ale pregătirii. (fig. 5) Avantajele acestei

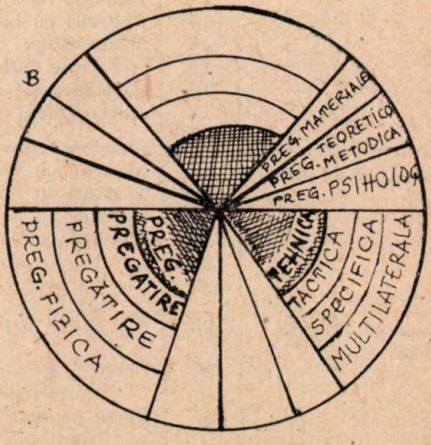
TIPURI DE PREGĂTIRE

A

PREGATIRE TACTICA
PREGATIRE TEHNICA
PREGATIRE SPECIFICA
PREG. FIZ. MULTILATERALA

PREGATIRE STRATIFICATA PE FACTORII ANTRENAMENTULUI

B



PREGĂTIRE CONCENTRICA CU NUCLEU CENTRAL TEHNICA

Fig. 5

orientări sînt multiple : — durata instruirii și a obținerii măiestriei sportive poate fi scurtată ; învățarea pilotajului bobului poate începe mai de timpuriu, din vară (conducerea bobului cu role pe pîrtia de beton). Învățarea și perfecționarea startului (pe piste special amenajate), care reconstituie traseele de concurs ale celor mai importante competiții) ; lucru la simulator (în care sînt programate trasee ale pîrtiilor de concurs) ; folosirea unor mijloace mecanice în antrenament (motociclete, carturi, avioane de acrobație, plasă elastică, roți acrobatice etc.), sînt tot atîtea posibilități de accelerare a instruirii și perfecționării tehnice, într-o judicioasă conlucrare a tuturor factorilor antrenamentului. Pregătirea are un caracter complex, ponderea factorilor variind de la o etapă la alta, diferențiat și individualizat pentru pilot și împingător.

PROGRAMAREA PREGĂTIRII

Se face luîndu-se ca unitate de timp ciclul olimpic, fiecare sezon eșalonîndu-se pe anumite coordonate, în funcție de obiectivele de performanță stabilite (intermediare și finale). Tendința este exigența pe baze reale, singura în măsură să stimuleze sportivul. Documentul de bază este un plan cadru de pregătire pe patru ani, din care se defalcă planurile anuale, pe perioade, pe etape și cicluri. În el sînt programați toți indicatorii cantitativi și calitativi ai pregătirii și participării la concursuri. Iată spre exemplificare un „model metodic" anual (indicatorii cantitativi au un caracter orientativ) :

Parametru	nr.	Indicatori		Obiectiv
1	2	3		4
Dinamica activității	1	Pregătiri la secție		—60%
	2	Nr. ore pregătire anual		1200
	3	Nr. zile antrenament		227
	4	Nr. zile antrenament pe uscat		157
	5	Nr. zile antrenament pe gheață		70
	6	Nr. antrenamente		604
	7	Nr. zile pregătire pe gheață intern		50
Pregătire fizică generală și specifică pe uscat	8	Forța (tone)	pilot împing.	230—240 350—400
	9	Starturi (execuții)		900—1000
	10	Sprinturi (km)		10—11
	11	Alergare de rezistență (km)		70—80
	12	Acrobatică (ore)		10—110
	13	Starturi cu bobul cu role (nr.)		600—700
	14	Coboriri cu bobul cu role (nr.)		40—50
	15	Motociclism (km)		3 000—3 600
	16	Acrobație aeriană (ore)		5—6
	17	Carting (km)		500—600
	18	Antrenament vestibular (min)		30—40
Pregătire pe gheață	19	Starturi cu bobul de 2p (nr.)		160—180
	20	Starturi cu bobul de 4 p (nr.)		80—100
	21	Coboriri cu bobul de 2p (nr.)		130—140
	22	Coboriri cu bobul de 4p (nr.)		40—50
	23	Total coboriri cu bobul		170—190
	24	Pîrtii frecventate		4—5
Probe de control uscat	25	Viteză 30 m plat	pilot împing.	4,2 sec. 3.8 sec.
	26	Forță brațe — împins sulcat (halteră) max.	pilot împing.	85 kg. 100 kg.
	27	Forță picioare—gebuflex. (halteră) max.	pilot împing.	120 kg. 140 kg.
	28	Start cu bobul (30 m) pistă specială	pilot împing.	4,70 sec. 4,30 sec.

1	2	3	4
Probe de control pe gheață	29	Start cu bobul de 2p (ind.) pilot	4,50 sec.
		împing.	4,20 sec.
	30	Start cu bobul de 2p (echipaj)	4,50 sec.
	31	Start cu bobul de 4p (echipaj)	3,90 sec.
	32	Coborîre cu bobul de 2p 1 500 m (Sinaia)	1.06.60
			1.08.60
	33	Coborire cu bobul de 4p 1 500 m (Sinaia)	1.04.50
			1.06.50
Competiții	34	Concursuri interne B2	8
Investigații	35	Concursuri interne B4	4
Controale	36	Concursuri externe B2 (conform calend. federal)	
	37	Concursuri externe B4 idem	
	38	Competiții oficiale (CM, CE) idem	
	39	Acțiuni de selecție	6—8
	40	Control calități motrice și specifice	6—8
	41	Control medical complex	2
	42	Control medical periodic	2
	43	Control psihologic complex	1
Activitate educativ-politică și teoretico-metodică	44	Prelegeri cu temă (periodic)	
	45	Informări politice (săptămînal)	
	46	Analize ale activității (după fiecare etapă)	
	47	Studiu trasee (video) (permanent)	
	48	Analize tehnico-tactice idem	
Pregătire materiale de concurs	49	Lucru la boburi și patine (ore)	100
	50	Testări (acțiuni)	20

Obs. Prevederile țin seama de condițiile oferite de pîrtia din Sinaia (naturală). Pe o pîrtie artificială volumul activității pe gheață este mult mai mare. Acțiunile centralizate de pregătire sînt programate de Federație, ca și participarea la activitatea competițională externă. Probele și normele de control sînt individualizate. Se stabilesc anual elementele de limită și progres, acționînd în direcția respectivă (implicații organizatorice, umane și tehnico-materiale). Tot în cadrul acestor documente intră și etapizarea pregătirii (locul, durata, perioada, obiectivele etc.). Se definitivează modelul competițional (vîrfurile de formă sportivă, concursurile intermediare, datele referitoare la condițiile de concurs ale competiției oficiale stabilindu-se modelarea respectivă. Direcțiile de acționare în general sînt : realizarea și depășirea indicatorilor cantitativi, diminuarea factorilor limitativi, găsirea de noi soluții, cunoașterea în profunzime a sportivilor, individualizare, obiectivizare, urmărirea atentă a evoluției în concurs etc. Evidența activității și îndrumarea directă în antrenamente și concursuri se va baza pe un instrument adecvat (videomagnetofon, cronometraj intermediar, grafice cu programări de timp, radio emisie-recepție, analiza timpilor de cursă și pe porțiuni de traseu, studiul temperaturii etc.). Conștientizarea pregătirii și participării active a sportivilor trebuie să aibă la bază aportul lor la întocmirea planurilor și adoptarea soluțiilor tehnico-tactice de cursă.

CONCLUZII

Pentru obținerea marii performațe în bob pregătirea trebuie orientată în special în direcția : selecționării unor sportivi foarte bine dotați, după modelul stabilit, conform exigențelor internaționale, asigurării unei pregătiri concentrice, diferențiate pentru pilot și împingător, complexe, multilaterale și variate, la parametri înalți de volum și intensitate, cu o foarte bună continuitate, mai ales în activitatea pe gheață ; creșterea ponderii pregătirii specifice (chiar în perioada fără zăpadă), sporirea numărului de coboriri, de kilometri parcurși pe pîrtii diferite, perfecționarea materialului de concurs. Cît mai multă obiectivizare în antrenamente și îndrumare eficientă pe timpul desfășurării concursului. În acest context subliniem necesitatea strîngentă a artificializării pîrtiei din Sinaia.

BIBLIOGRAFIE

MATEI I. : Bob, Ed. Stadion, București, 1970.
MATEI I. : Pregătirea boberilor pentru J.O. din 1980, Rev. Educație fizică și sport nr. 2/1973
MATEI I. : Bobul românesc în perspectiva J.O, Rev. Educație fizică și sport nr. 12/1976.
MATEI I. : Orientări în pregătirea specifică a boberilor pentru înalta performanță, Rev. Educație fizică și sport nr. 2/80.
STUPINEANU I. : Sinteză privind asistența tehnică la lotul olimpic de bob. Centrul de medicină sportivă, 1971.
* * *: Îndrumar metodic al F.R.S.B. 1980.

I. MATEI : Le modèle de sélection et de préparation du sportif de haute performance dans le bobsleigh.

Physiquement et techniquement le bobsleigh fait partie du groupe des sports d'habilité en conditions de grande vitesse. Pourtant, tenant compte du fait qu'il sollicite avec intensité le système nerveux, pour l'entier équipage le facteur psychologique joue un rôle essentiel.

On ne peut plus accepter l'idée que pour les pilotes seulement la composante technique-tactique joue d'importance et pour les pousseurs seulement celle physique. Sans une préparation multilatérale personne n'est plus capable d'obtenir des bonnes performances.

En plan psychologique, la capacite de concentration et de décision rapide constituent des facteur de très grande importance.

En plan technique-tactique le bobsleigh est caractérisé par une complexité particulière, facile a apprécier. Une très légère modification de l'état de la glace ou une faute de pilotage peuvent produire le renversement et des accidents.

En plan technique-matériel, les problèmes ressemblent aux ceux de l'automobilisme de formule.

En ce qui concerne le modèle de préparation, en bobsleigh on a adopté la solution de la préparation concentrique, ayant comme noyau la technique, tous les autres facteurs étant secondaires.

L'interdépendance des facteurs de l'entraînement est maintenue, ainsi que leur conditionnement réciproque. Les avantages de cette orientation sont multiples : on peut brûles les étapes dans l'aprentissage et on peut commencer plus tôt l'enseignement du pilotage.

I. MATEI : The Model for the Selection and Training of High Performance Bobsleigh Drivers.

From the physical and technical viewpoints bobsleigh driving requires skill which is to be developed under conditions of hiph speed. But this sport also involves great nervous stress for the sportsmen concerned, whence it is obvious that the psychological factors involving the whole team play a great and essential role.

At present there is no accepting the idea that the tactical and technical component should be in focus only for the driver, and the physical training for the pusher. Every member of the team should be multilaterally trained if high performance is the aim in view.

The author underlines the importance of such psychological factors as the concentration capability and the rapid decision making.

He also highlights the importance of technical and tactical factors in bobsleigh driving, which are particularly complex, for a slight modification of the ice or a plain driving mistake may cause overturning or accidents.

The author also rests on technical and material problems similar to those in motoring.

The author makes special reference to the model of training used in bobsleigh driving showing that the solution adopted was a concentrical training with emphasis placed on the central nucleus — techniques — for all the other factors are subordinated to them.

The author highlights the interdependence of the factors of training and their mutual conditioning. He shows that this orientation has muliple advantages : the learning and obtaining of sporting mastery can be shortened and the learning of driving can start much earlier.

OPINII - CONSULTAȚII

RELAXAREA PSIHOFIZICĂ—METODĂ DE INIȚIERE ȘI PERFECȚIONARE (II)

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

CARACTERISTICILE STĂRII DE RELAXARE

Înainte de a descrie starea de relaxare, este important să se accentueze ideea că sensul acestui termen nu este unic și absolut. Astfel, relaxarea poate fi **parțială** (selectivă) sau **totală.** Se poate vorbi de o **relaxare musculară,** fizică, care intervine în diminuarea tonusului muscular. Există și o **relaxare neuropsihică,** care interesează sistemul nervos central, prin diminuarea activității cerebrale, stare premergătoare somnului, din care au derivat metodele de hipnoză. Mai există și o **relaxare viscerală,** mai profundă, care interesează tonusul musculaturii organelor interne. Totodată, există și o relaxare „subiectivă", în care caz reprezentările, imaginația sînt libere, spontane sau dirijate voluntar.

În funcție de atitudinea activă sau pasivă a celui care se relaxează, se disting : **autorelaxarea** și **relaxarea indusă** (executată sub comanda unui specialist care dirijează și îndrumă ședințele).

Sintetizînd aceste aspecte, rezultă că metodele de relaxare cunosc diferite variante, în funcție de scopul urmărit și de localizarea efectului relaxării asupra organismului. Fără a intra în amănunte, vom enumera, succint, cîteva metode de relaxare, cu o arie mai largă de răspîndire în terapia modernă : relaxarea musculară progresivă (Jacobsohn), metoda lui E. de Winter, metodele lui Durand de Bousigner, metoda lui Luthe, hipnoza activ graduată elaborată de Kretscmer, antrenamentul autogen al lui Schultz, derivat din experiențele lui Oscar Vogt.

Cu mai bine de trei decenii în urmă, teoria relaxării stabilea existența decontractării generale, a întregului corp, și parțiale, interesînd o anumită parte a corpului. **Conținutul concret al relaxării generale era o stare vecină cu somnolența, în care toți mușchii (inclusiv cei ai feței și ochilor) erau relaxați, iar spiritul era „vid"** (privești fără să vezi, trăiești fără să gîndești).

În practica sportivă și, în general, în scopul creșterii oricărui gen de performanță umană, se folosește **tehnica antrenamentului autogen,** elaborată de medicul J. Schultz. Metoda se bucură, la ora actuală, de o unanimă recunoaștere și utilitate, ea îmbunătățindu-se prin adăugiri, simplificări sau adaptări.

Spre deosebire de relaxarea pasivă, care presupune o diminuare a tonusului muscular și a conștiinței, **antrenamentul autogen combină re-**

laxarea tonusului muscular cu un optimum de luciditate, o stare de vigilență dirijată către propria sferă somato-viscero-emoțională. Acest gen de exerciții înmănunchează, în aparență, două noțiuni contrare : relaxarea și tonusul.

Să urmărim, deci, pentru ce este superioară această metodă de relaxare ?

Astfel, dacă relaxarea clasică presupunea un „vid" al conștiinței, o somnolență pasivă, din care subiectul se scula odihnit, dar apatic, moale, fără voință, metoda lui Schultz presupune nu o abandonare a voinței și a lucidității, ci contrariul ei. Printr-un mecanism de autosugestie, se produce un fel de auscultare liniștită a mașinii umane, în funcționare. Autoconcentrarea presupune, deci, un gen de **odihnă activă,** deoarece pune în joc forțele volitive ale individului înspre propriul corp. Acest lucru nu trebuie înțeles în sensul lui naiv, ci ca o **tentativă de cucerire sistematică și progresivă a controlului muscular, visceral și emoțional.** Ceea ce este esențial pentru un sportiv de performanță, întrucît **„formula" de comportament a unui campion înscrie, printre alte atribute, și capacitatea de autoreglare în concurs, respectiv posibilitatea sportivului de a-și dirija optim energia fizică, nervoasă în funcție de situațiile concrete.** Este mai mult decît ademenitoare ideea ca, în concurs, fiecare sportiv să-și poată domina corpul, mintea, spiritul, voința, gîndirea, emoțiile, către momentul final, decisiv !

În ce constă, deci, starea de relaxare autogenă, experimentată cu succes de Schultz și de promotorii școlii lui ?

1. **Diminuarea tonusului muscular.** Relaxarea musculaturii permite sportivului să aprecieze corect nuanțele de contracție și diminuarea acesteia (hiper- și hipotonie). Aceasta înseamnă, într-un anumit stadiu de însușire a metodei, că sportivul are capacitatea de **autoreglare** a tonusului. Reglînd tonusul muscular, se influențează, pe această cale, în mod indirect, stările afective care, dintr-un anumit punct de vedere, îl generează și-l întreține.

Tonusul muscular constituie acea stare de tensiune elastică, rezultată dintr-o contractură directă a întregului sistem muscular al organismului. Tonusul există chiar în așa-zisa stare de repaus, el fiind menținut prin intermediul unui reflex permanent, al cărui centru se află în măduva spinării. Acești centri nervoși medulari sînt sub influența directă a creierului. Prin relaxare, se obține acel influx nervos care coboară spre centrii medulari (ai măduvei spinării), care diminuează tonusul și provoacă, pe această cale, o **senzație plăcută, deconectantă.** Acest gen de relaxare este și cel mai simplu, mai accesibil, el putînd fi obținut cu un minimum de efort și de voință. Sfera lui de influență este însă selectivă și parțială. Astfel încît beneficiul biopsihic pentru organism, deși prezent, este minim. Oboseala superficială poate fi atenuată sau anulată, dar nu mai mult decît atît. Oboseala medie sau oboseala accentuată, implicînd uzura unor organe solicitate sistematic (inimă, vase de sînge, plămîni, ficat, rinichi, glande endocrine), beneficiază de refacere, prin intermediul unor efecte mai profunde ale relaxării, pe care le descriem în continuare.

2. **Senzația de greutate corporală,** de moleșire a corpului, constituie o altă caracteristică a stării de relaxare. Pornindu-se de la faptul că greutatea unui membru crește, atunci cînd tonusul lui dispare, s-a pre-

luat această idee și s-a extrapolat în domeniul metodei lui Schultz. Un alt promotor al terapiei prin relaxare, Luthe, a reușit să obiectiveze relația dintre senzația de greutate și scăderea tonusului. Deși ideea aceasta a fost acceptată unanim în terapia mondială, totuși trebuie amintit faptul că, în cadrul unor școli europene, s-au adus unele amendamente sau substituiri interesante. De exemplu, experiența școlii de terapie din Bulgaria s-a îmbogățit prin înlocuirea formulei de **greutate** cu cea de **lat,** de dilatare a corpului, care are, în esență, aceeași explicație a diminuării tonusului. Școala franceză de terapie propune senzația de **ușor,** contrară, în aparență, cu cea de greu. Astfel, subiectul este invitat să se imagineze fără tonus, fără greutate, **ca un fulg.** Cu toate acestea, formula de greutate este cel mai aproape de senzația de decontractare, de abandonare în spațiul relaxant, fiind mai fiziologic legată de hipotonia musculară (omul leșinat, de exemplu, este foarte greu, ca urmare a faptului că musculatura lui este într-o decontracturare totală).

3. **Senzația de căldură corporală** urmărește ca, prin intermediul formelor autosugestive, să se inducă **vasodilatația periferică.** Tot Luthe a obiectivat relația dintre senzația de căldură și vasodilatație. De ce însă vasodilatația (lărgirea calibrului vaselor de sînge din corp) este asimilată cu relaxarea ? Aceasta este o întrebare pe care oricine și-o poate pune cu curiozitate. Iată care este explicația. Vasodilatația este (pe plan circulator) ca și hipotonia (pe plan muscular). Așa cum un mușchi decontracturat este relaxat, tot astfel un vas de sînge (arteră, venă, capilar) decontractat, dilatat este relaxat. Or, dilatarea, se știe, se produce prin căldură. Un corp rece este contractat, în timp ce un corp cald, fierbinte, tinde să se dilate. Aceste legi simple din fizică și-au găsit o arie generoasă de aplicare în domeniul relaxării.

4. **Îngustarea cîmpului conștiinței** constituie o altă caracteristică a stării de relaxare. Ea este cu atît mai profundă, cu cît senzațiile de greutate corporală și de căldură sînt mai temeinic executate. În timpul acestor senzații, are loc o inundare masivă cu căldură a cutiei craniene, prin dilatarea vaselor de sînge din această zonă, ceea ce duce la relaxarea scoarței cerebrale. Senzația de deconectare este instantanee, într-un anumit fel asemănătoare cu ceea ce simțim cînd ne cufundăm într-o cadă cu apă fierbinte (moleșeală și somnolență). În aceste condiții, cîmpul perceptiv (auditiv, vizual) se reduce, odată cu cîmpul conștiinței. Asistăm, în acest punct al relaxării, la „scoaterea momentană a creierului din priză", atît de necesară în condițiile „stress"-ului în care existăm.

5. **Încetinirea ritmului cardiac și respirator** face parte din tabloul caracteristic al relaxării și se obține prin coacțiunea simultană a autosugestiei legată de aceste comenzi și prin efectul local al diminuării tonusului cu vasodilatația generală. Economia de energie biologică de care beneficiază organismul obosit după efort este remarcabilă. Obiectivarea acestui efect este foarte simplă și constă în cronometrarea frecvenței cardiace și respiratorii înainte și la sfîrșitul ședințelor de relaxare.

6. **Creșterea capacității de autosugestie.** Starea de relaxare permite sportivului să acționeze în conformitate cu ceea ce își propune prin autocomenzi. Într-un mod analog cu hipnoza, **starea de relaxare a sistemului nervos central mărește pragul de sugestibilitate, ceea ce este foarte important pentru orice sportiv** care-și poate propune, de exemplu, să redevină liniștit, calm, cu siguranță în sine (dacă vremelnic trece prin stări

contrare : agitat, nervos, neliniștit). Modificările viscerale, care, în principiu, nu se realizează voluntar (de exemplu, încetinirea ritmului cardiac), se obțin relativ ușor în starea de relaxare autogenă, datorită creșterii sugestibilității, a posibilității de a impresiona și influența propria conștiință.

Beneficiul biopsihic pentru un sportiv de mare performanță este foarte important, dacă ne gîndim la faptul că acesta poate dobîndi, cu timpul, un control eficient și profund asupra sferei somatice (fizice), viscerale (organice) și emoționale sau volitive.

7. **Concentrarea atenției în sens selectiv** constituie o altă caracteristică a stării de relaxare autogenă. Relaxarea pasivă propune o abandonare a voinței, a conștiinței și a atenției, în vreme ce antrenamentul autogen propune și realizează un tonus optim al atenției difuze, a vigilenței, îndreptate înspre propriul corp. **Sportivul devine un ascultător al mașinăriei sale, căutînd s-o armonizeze, s-o descătușeze din chingile oboselii, ale senzațiilor neplăcute, ale emoțiilor dăunătoare.** De la ascultarea atentă, se acționează prin intermediul influxului nervos dirijat autosugestiv, către acele zone și sectoare unde este nevoie de intervenții. Ședințele de relaxare autogenă se desfășoară pe un fond de autoconcentrare autentică, care poate inoportuna sportivii comozi, pasivi sau dornici de deconectări „miraculoase". Deși efortul de concentrare a atenției este real și destul de obositor la început, el se diminuează pe măsură ce se acumulează experiență. La persoanele avansate, obișnuința autoconcentrării devine automată, naturală, lipsită de orice efort.

8. **Fenomenul abreacției autogene** constituie o altă caracteristică a stării de relaxare. El are o explicație mai complexă și este pus în legătură cu descărcările unor zone ale creierului suprasolicitate de efort sau din alte motive. De regulă, aceste fenomene îi sperie pe începători, îi intrigă, contribuind destul de ferm la decizia de abandonare a metodei. Realitatea este că atunci cînd subiectul este obosit, surmenat sau suprasolicitat, el poartă (în mod inconștient sau conștient) un balast, un reziduu toxic pentru organismul său, pe care ori n-a putut ori n-a știut să-l elimine. Relaxarea autogenă permite contactul cu acest balast, prin apel la zonele cerebrale care-l deservesc. La sportivul surmenat, epuizat, aceste zone pot fi blocate inhibate, dereglate, or, ușurarea contactului cu ele și blocarea, reglarea lor, prin intermediul mecanismului relaxării profunde, autogene, favorizează fenomenele abreactive, foarte diferite ca structură și simptomatologie (spasme musculare, senzația de dispariție a unui braț sau picior, senzația de răsturnare lentă și nesfîrșită înapoi, senzația de dispariție sau micșorare a întregului corp, furnicături, ameteală). Aceste senzații dispar prin repetarea ședințelor de relaxare. Sportivul, familiarizat din timp cu aceste fenomene abreactive (denumirea aparține lui Luthe), are răbdarea de a aștepta ca zonele cerebrale solicitate în exces prin efortul din antrenament și concurs să fie deblocate și să reintre în circuitul lor normal, firesc.

9. **Fenomenul imaginației spontane și dirijate** constituie o ultimă caracteristică a stării de relaxare autogenă. În timpul relaxării profunde, care apare la sportivii consacrați, cu un anumit stagiu și experiență, imaginația tinde să se dezvolte, să se îmbogățească. Acest efect se datorește, pe de o parte, faptului că sportivul s-a obișnuit să-și imagineze propriul corp, să se vadă cu „ochii minții" total și parțial (ochi, frunte, maxilare,

plex solar, vase de sînge, inimă, respiraţie etc.) şi să domine, rînd pe rînd, aceste zone, să le controleze, să le dirijeze. Pe de altă parte, starea autogenă permite o manifestare liberă, spontană a imaginaţiei, sub formă de reprezentări vizuale, auditive, tactile, chinestezice, datorate fenomelor abreactive, discutate anterior. Relaxată, „decuplată" temporar, scoarţa cerebrală permite asociaţii de imagini (asemănătoare somnului), care pot fi dirijate şi voluntar, într-un ciclu superior, avansat, pe care-l vom discuta pe parcursul lucrării. Ceea ce trebuie reţinut, în legătură cu acest ultim aspect, este faptul că relaxarea autogenă are o infuzie profundă în toate compartimentele organismului, afectînd în mod favorabil nu numai sistemul muscular sau pe cel visceral, ci şi sfera reprezentărilor, a imaginaţiei, a gîndirii.

Concluzionînd cele descrise, rezultă că starea de relaxare poate fi **pasivă** (de abandonare a voinţei, a atenţiei, a lucidităţii) sau **activă** (de autoconcentrare, de vigilenţă, de luciditate). Forma de relaxare activă se dovedeşte mai complexă, cu rezonanţe ample, profunde asupra organismului. Deşi ea presupune efort de voinţă, de atenţie şi de gîndire, pentru învăţare şi perfecţionare, beneficiile obţinute compensează acest efort. Forma de relaxare pasivă este recomandabilă periodic, atunci cînd sportivul este foarte obosit sau suprasolicitat nervos. Metoda relaxării autogene (care va include şi o repriză tonică, denumită psihotonă) este recomandabil să fie exersată sistematic în activitatea de mare performanţă, datorită multiplelor ei avantaje :

1. Mărirea eficacităţii relaxării diurne (din timpul zilei), înainte sau după antrenament/concurs ;
2. Ca metodă concretă de prevenire a insomniilor rebele sau cronice ; pentru grăbirea adaptării la diferenţele de fus orar, cu ocazia unor competiţii ;
3. Ca metodă de estompare sau de atenuare a emoţiilor negative pre- şi postcompetiţionale ;
4. Pentru educarea autosugestiei pozitive, mobilizatoare şi transferarea acestei obişnuinţe în situaţii de luptă, în momentele decisive sau dificile din concurs ;
5. Pentru realizarea stării de calm, linişte, tonus pozitiv de antrenament sau de concurs ;
6. Pentru creşterea capacităţii fizice şi neuropsihice de efort, datorită estompării sau anulării riscului de suprasolicitare, surmenaj şi epuizare din antrenament sau concurs ;
7. Pentru perfecţionarea autoreglării funcţiilor vegetative ;
8. Pentru perfecţionarea deprinderii de concentrare a atenţiei, a vigilenţei şi a lucidităţii, care pot fi mai uşor transferate în cadrul antrenamentelor sau al competiţiilor ;
9. Pentru creşterea capacităţii de autocontrol şi autocritică ;
10. Pentru atenuarea unor senzaţii neplăcute (durere, teamă, ruşine, umilinţă).

MARIA ŞERBAN : La relaxation psycho-physique — méthode d'initiation et de perfectionnement (II).

On présente les caractéristiques de l'etat de relaxation en général et de la relaxation autogène en particulier (1. La diminuation de tonus musculaire ; 2. La

sensation de chaleur corporelle ; 3. La sensation du poids corporel ; 4. La diminution du périmètre de la conscience ; 5. La diminution du rythme cardiaque et respiratoire ; 6. La croissance de la capacité d'autosuggestion ; 7. La concentration de l'attention en sens selectif ; 8. Le phenomene de l'abréaction autogène ; 9. Le phénomène de l'imagination spontanée et dirigée) et, a la fin, on présente les multiples avantages de la méthode de relaxation autogène (l'augmentation de l'efficacité de la relaxation journalière, la prévention de l'insomnie, la diminuation des émotions negatives, l'éducation de l'autosuggestion positivie, etc.).

MARIA ȘERBAN : The Psycho-Physical Relaxation, A Method for Initiation and Improvement (II).

The author emphasizes a few characteristics of the state of relaxation in general and of the autogeneous relaxation in particular, viz. : 1) the diminuation of the muscular tonus ; 2) the sensation of body weight ; 3) the sensation of body heat ; 4) the narrowing of the scope of conscience ; 5) the slackening heart and respiratory paces ; 6) the growing self-suggestion capability ; 7) the selective concentration of attention ; 8) the autogeneous abreaction phenomenon ; 9) the phenomena of spontaneous and controlled imagination. Finally the author enumerates the multiple advantages offered by autogeneous relaxation (growing efficiency of daily relaxation, the prevention of insomnia of any kind ; the lessenning and diminuation of negative excitement ; the training of positive self-suggestion, etc.).

(Urmare din pag. 43)

D. EPURE, AL. ZOTA : Aspects concernant l'évolution des qualités motrices dans les-épreuves du pentathlon athlétique écolier

Les auteurs présentent les résultats d'une experimentation effectuée sur un groupe de 263 élèves — 142 garçons et 121 filles — pour la connaissance des performances de ces élèves dans les cinq épreuves du pentathlon athlétique écolier, composé de — course de vitesse et de résistance, saut en longuer et en hauteur et lancement du poids. On a aussi suivi la connaissance du développement somatique et de la capacité respiratoire (hauteur, poids corporel, capacité respiratoire par la mesuration du périmètre du thorax en inspiration et en expiration).

Le phénomène de croissance en hauteur des filles durant le lycée est petit par rapport au garçons, qui enregistrent des taux de croissance plus grands d'une année a l'autre.

D. EPURE, AL. ZOTA : Motive Quality Evolution Aspects in the Athletic Pentathlon Event in Schools

The authors describe an experiment carried out with 263 pupils (142 boys and 121 girls) aiming at discovering their performances in the five events of the athletic pentathlon developed in schools : racing, resistance running, long jump, high jump, weight throwing, and showed the results notained. The authors also aimed at finding out data related to the somatic development and to the respiratory capability (height, body weight, respiratory capability by the measurement of the thorax in breathing in and out).

The authors prove that the growth in height of girls in high school is smaller as compared to that of boys. Likewise, they consider that the performance in sports was better in all events than in high jump. It is important to note that the authors consider that the two classes a week alloted to physical education and sports are insufficient in terms of training.

SPORT ŞI LIMBĂ (IV)

VICTOR BĂNCIULESCU

TEST—MECI — sau să nu ne depărtăm de surse. Din spirit de imitaţie, dacă nu chiar din teribilism, expresia test-meci *— cunoscută la noi din lumea rugbyului britanic — a început să fie folosită chiar şi pentru a desemna o partidă de verificare la fotbal ! Sigur, dicţionarele uzuale ne îngăduie să echivalăm cuvîntul* test *cu o probă, o încercare, un experiment. Dar termenul* test-meci *(în originalul englez :* Test match*) se referă exclusiv la o întîlnire interţări, în anumite condiţii. Expresia provine, de fapt, nu din rugby, ci din mica lume a unui sport tipic britanic, foarte popular în ţările Commonwealthului ; cricketul, joc de mai şi minge (nu prea depărtat la origini de oină). În cricket, pe la sfîrşitul secolului trecut, cînd jocul începuse să ia proporţii internaţionale,* test-meci *s-a numit partida principală dintre două echipe naţionale, atunci cînd una dintre ele se află în turneu. La început, termenul se referea doar la partidele Anglia — Australia (prima, în martie 1877, la Melbourne, cînd s-a născut expresia), apoi s-a extins la meciurile interţări importante. Şi tot aşa a ajuns şi în lumea rugbyului.*

REGATA nu e numai un fel de cravată care se înnoadă ca o fundă (cum ne anunţă dicţionarele), ci în primul rînd numele generic pentru întreceri între ambarcaţii, concursuri anuale (tradiţionale) de canotaj, caiac-canoe, yachting sau motonautică. (Pentru paseişti se va vedea D.L.R.C. = „cursă de bărci sau de luntre".) Dar de unde vine expresia regata, *care nu are nimic monarhic într-însa ? Obîrşia istorică a cuvîntului trebuie căutată în Evul mediu, acolo unde se vor fi desfăşurat cu regularitate primele întreceri între vîslaşi, şi anume la Veneţia. Dacă ar fi să-i credem pe istoricii italieni, încă de la sfîrşitul primului mileniu se cunosc întreceri între barcagii, desfăşurate în larg, din piaţa San Marco pînă la Lido, tot aşa cum mai tîrziu au devenit tradiţionale concursurile nautice ale gondolierilor pe Canal Grande sau prin lagune. Oricum va fi fost, se spune că expresia* regata *derivă din termenul dialectal veneţian „rigatta", formă contractată a lui* remigata *(care însemna pe latineşte „vîslire", de la* remigare*) sau de la cuvîntul* riga *(care însemna „linie", „rînd", „şir"), întrucît ambarcaţiunile, la plecare, se aliniau, în ordine, pe acelaşi rînd. Veneţienii spuneau, deci,* regatar *— a lua parte la regată, aşa cum francezii mai tîrziu au format verbul* régater, *cu aceeaşi semnificaţie. Primii care au luat în serios cuvîntul, ca termen sportiv, trebuie să fi fost englezii, de vreme ce în 1839 se semnalează prima ediţie a unei competiţii care de atunci se cheamă „Henley Royal Regatta". Cît priveşte vechimea... regatelor, poate nu-i lipsit de sens să amintim că şi în „Eneida" lui Vergiliu se găseşte o întrecere între luntraşi pe care călăuza dvs. pe aceste cărări a numit-o în comentariul său livresc... „Regata siciliană" !*

RING — sau cvadratura cercului. Platforma atît de binecunoscută, care adăposteşte întrecerile pugilistice, poartă un nume cel puţin bizar în semnificaţia sa originară, plin de contradicţii în raport cu desluşirile lexicale. În limbile anglo-saxone, din care provine, ring *înseamnă : inel, cerc, arenă circulară — oricum, ceva ce invită la o imagine rotundă şi nicidecum la... pătratul perfect în care se dispută astăzi meciurile de box. Care să fie explicaţia ? Din textele homerice ar reieşi că la întrecerile de pugilat spaţiul de luptă era delimitat de spectatorii care se aşezau pe jos, în* cerc, *în jurul combatanţilor. Nu altfel se întîmplau lucrurile în epoca modernă a luptelor cu pumnii goi. Încetul cu încetul, pe măsură ce pugiliştii au deprins şi au înţeles avantajele mişcărilor defensive, înşelătoare, pe măsură ce a crescut în importanţă jocul de picioare, s-a simţit nevoia delimitării spaţiului de luptă. Aşa au apărut primele îngrăditure ; întîi, o frînghie, pe urmă, mai multe corzi, întinse pe după stîlpii de susţinere ; pînă cînd s-a considerat că forma cea mai avantajoasă ar fi pătratul, cu 4 stîlpi la colţuri şi 3 rînduri de corzi, aşa cum se prezintă ringul şi astăzi în lumea întreagă. Pe unde însă — de-a lungul*

acestei evoluții — a coborît pînă la noi — prin ce filiație stranie — cuvîntul ring *desemnînd... un pătrat, nu se mai poate stabili cu precizie !*

TURNEU — sau uzul bate semnificația ! Dicționarele românești, chiar atunci cînd iau în considerație aspectul sportiv, leagă termenul de călătoria în mai multe locuri. Cu toate acestea, iată, întîlnim destul de des — chiar dacă impropriu, dar intrat în folosință — termenul turneu *desemnînd o competiție care nu se mișcă din loc : turnee de tenis, de box, de șah etc. Ni se sugerează în dicționare proveniența din francezul* tournée, *ceea ce poate fi adevărat pentru turneele artistice sau politice, dar pentru termenul sportiv credem că mai curînd implantul se mulează pe francezul* tournoi, *dacă nu chiar pe englezescul* tournament. *Și atunci putem găsi corespondențe în turneul de la Wimbledon sau în turneul pugilistic de la Lille. Dar și așa improprietatea se menține, întrucît turneul presupune o suită de întîlniri pentru același concurent, întîlnind pe toți ceilalți. Or, după cum bine știm, turneele de tenis sau de box, de pildă, sînt competiții eliminatorii care pot reduce călătoria unui sportiv la o foarte scurtă ședere în arena de concurs. Și atunci, care mai e* turneul ? *Dar uzul, bată-l vina, a împămîntenit expresia nepotrivită...*

RUNDĂ — sau o chestiune de opțiune. Aici, șahul, dar mai mult boxul, ne obligă să poposim o clipă la aspectul etimologic. Englezii numesc repriza de box round *(cuvînt preluat ca un neologism și de francezi). Germanii îi spun* Runde. *Dicționarele românești propun forma* rundă *(pl. runde), ceea ce înseamnă că se exclude forma uneori (incorect) folosită* rund *(runduri). Mult mai curentă este, firește, în limba română — prin extensie de la alte sporturi — expresia* repriză. *Dacă ar fi fost să alegem, ne-am fi oprit la forma* rundă, *pentru că e mult mai specifică cel puțin activității pugilistice, dar uzul (din nou el !) ne obligă să acceptăm (ba chiar să folosim fără discernămînt) ambele expresii :* rundă *și* repriză. *(Repriză este transcrierea expresiei franțuzești* reprise, *ea însăși incorectă din punct de vedere logic, pentru că, de pildă, în prima rundă sau în prima parte a unui meci nu e deloc vorba de o re-priză, deci de o „reluare", ci de un început ! Dar folosința îndelungată a încetățenit multe cuvinte, chiar cînd sensul lor nu mai era cel inițial.)*

V. BANCIULESCU : Sport et langue (IV)

L'auteur continue ses investigations pour trouver l'origine d'une autre série d'expressions fréquemment utilisées dans le language sportif. Ainsi, il arrive à la source des thermes suivants : TEST-MATCH (provenu de l'anglais Test-match), REGATTE (ayant de multiples étymologies établies a différentes „altitudes" historiques), RING (espace consacrée, dans le monde du sport, de la boxe, qui seulement de jure est circulaire, de facto étant un quadrilatère), TOURNOI (therme adopté en bien des domaines d'activité, en les servant tous a la fois), ROUND et REPRISE (provenant du francais, mais le deuxième therme étant. mal employé, dans le sens de commencement et non pas de... reprise).

V. BĂNCIULESCU : Sports and Language (IV)

The author again deals with the origin of a number of expressions frequently used in the language of sports. He traces back this time the origin of the following terms : Test Match (an English borrowing in Romanian) ; Regata (with multiple ethymologies at various historical levels) ; Ring (used in boxing, but which is only de jure circular, de facto being rectangular) ; Tournament which is usad in various spheres of activity ; Round used in boxing and football (the respective Romanian words were borrowed from French, the latter with a differentiated usage).

RECICLAREA—UN IMPERATIV ÎN TOATE DOMENIILE DE ACTIVITATE

ELENA DOBINCĂ

„O atenție deosebită se cere acordată, de asemenea, pregătirii tuturor cadrelor, reciclării lor, ridicării calificării, pornind de la faptul că minuirea mijloacelor moderne de înaltă tehnicitate din toate domeniile solicită oameni cu înalte cunoștințe în stare să asigure maximum de randament în toate domeniile". (Din „Expunerea tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU la Plenara comună a C.C. al P.C.R. și a Consiliului Suprem al Dezvoltării Economice și Sociale, din 25—26 noiembrie 1981)

Recent, pentru prima dată, a avut loc cursul de reciclare al inspectorilor școlari județeni, în specialitatea educație fizică și sport. Cursul a fost organizat de Ministerul Educației și Învățământului, pe o perioadă de 10 zile și a fost condus de două direcții de specialitate: Direcția personal-învățământ și Direcția științe sociale, activități educative și sportive. Au mai colaborat cadre de înaltă specialitate de la Institutul de Educație Fizică și Sport, invitați de la organizațiile de tineret și pionieri.

Cursul a fost un curs postuniversitar și a avut drept scop completarea cunoștințelor de specialitate. Tematică cursului a fost bine aleasă, cu un evantai larg de probleme pentru învățământul preșcolar, primar, gimnazial și liceal.

De la început dorim să facem o subliniere pentru cei ce au fost investiți cu misiunea de mare răspundere profesională, să conducă cursul de reciclare al inspectorilor școlari județeni și anume: tov. **Maria Login,** inspector general al M.E.Î., tov. **Elena Firea,** tov. **Ion Șiclovan** prof. univ. I.E.F.S. și alți reputați specialiști care au avut o viziune modernă, științifică dînd un caracter participativ, de dezbatere, de dialogare cu cursanții în metodologia de predare a educației fizice și sportului. Au fost făcute prezentări succinte ale temelor, fără teoretizări sterile, permanent legate de practică, iar maniera dezbaterilor a fost axată pe experiența practică a inspectorilor și nu au fost excluse nici problemele curente cu care se confruntă un inspector școlar de specialitate — educație fizică și sport în teritoriu.

Revenind la tematica cursului de reciclare a inspectorilor școlari din județe ne-au reținut atenția următoarele teme: **„Educația fizică și sportul în învățămînt. Sarcinile prioritare stabilite prin Legea educației și învățămîntului și Programul de dezvoltare a mișcării sportive pe perioada 1981—1985 pentru educația fizică și sportul școlar"; „Obiectivele și conținutul programelor de educație fizică pentru învățămîntul preșcolar, primar, gimnazial și liceal"; „Structura, conținutul și formele de organizare ale activităților sportive de performanță în rîndul elevilor", și „Priorități metodologice în antrenamentul sportiv-contemporan".**

S-au punctat și s-au comentat unele acte normative obligatorii activității profesionale. Problemele sînt cuprinse în Legea educației și învățămîntului și în Programul de dezvoltare a mișcării sportive pe perioada 1981—1985 pentru educația fizică și sportul școlar.

Deoarece prevederile Legii educației și învățămîntului consfințesc concepția Partidului Comunist Român privind activitatea de educație fizică și sport în învățămînt ea sintetizează elementele fundamentale ale educației fizice și sportului și, totodată, le transformă în acte normative.

În art. 134 din lege se spune: — **În învățămîntul de toate gradele se organizează în mod obligatoriu activitatea de educație fizică și sport.**

Educația fizică și sportul contribuie la menținerea și întărirea sănătății, creșterea capacităților fizice și intelectuale, dezvoltarea armonioasă fizică și morală a copiilor și tineretului, la formarea în rîndul acestora a unor

deprinderi sănătoase de muncă și viață".

Profesorii de educație fizică sînt investiți și însuși domeniul educației fizice și sportului este investit cu atribuții profund sociale, acelea de întărire a sănătății, creșterea capacităților fizice și intelectuale, dezvoltarea fizică armonioasă și mărirea capacității de muncă, într-un cuvînt să asigurăm țării copii frumoși, bine dezvoltați fizic, sănătoși.

„Stă în putința noastră să influențăm acest lucru și constituie o trăsătură definitorie a profesiunii noastre, a spus tov. inspectoare generală Maria Login. Dacă nu vom face acest lucru înseamnă că n-am înțeles nimic din spiritul documentelor de partid, din actele normative ale M.E.I. și C.N.E.F.S.

În primul rînd trebuie înțeleasă misiunea profesorului de educație fizică și a inspectorului școlar de specialitate, care trebuie să facă totul pentru întărirea sănătății și dezvoltarea armonioasă a elevului. Atunci cînd îl vom aprecia pe profesor prin această prismă înseamnă că am făcut un pas important înainte".

Un alt atribut al educației fizice și sportului, reieșit din documentele de partid, din lege și din program, este și acela de legare în mai mare măsură cu producția, prin crearea de deprinderi sănătoase de muncă și viață, încît să ajutăm la realizarea planului de producție. „Activitatea de educație fizică în liceele industriale trebuie s-o adaptăm la particularitățile lor, încît să le creăm elevilor rezistență fizică, forță, îndemînare în mînuirea sculelor, precizie în execuție etc. Dacă nu acționăm așa, nu ne confirmăm această menire de activitate de interes național". Această subliniere a fost făcută de tov. prof. univ. Ion Șiclovan.

Activitatea de educație fizică și sport trebuie să ducă tineretul și spre sportul de înaltă performanță. Profilul și direcțiile în care acționează profesorul de educație fizică din cadrul școlii față de profesorul care activează în cadrul cluburilor școlare sînt diferite. Profesorul de la școală are anumite responsabilități unde problema performanței este mai limitată, în schimb profesorul de la club este considerat un specialist, care trebuie să creeze premisele înaltei performanțe. El este altul din punct de vedere al obligațiilor și îndatoririlor profesionale. De aceea se impune să-i tratăm diferențiat față de locul de muncă.

Din dezbaterile din cadrul cursului de reciclare a reieșit un imperativ atît de necesar și definitoriu oricărei activități, acela al calității și eficienței.

Ni se cere astăzi, mai mult ca oricînd, ca în tot ce întreprindem, în tot ceea ce facem să avem eficiență. Fie că ne gîndim la lecția de educație fizică, la gimnastica în producție, la crosuri etc., trebuie să avem eficiență. Să găsim posibilitatea de a scoate în relief efectele muncii profesorilor de la catedră, prin normele de control S.U.V.A., prin complexul polisportiv „Sport și sănătate", prin eficiența participării tineretului școlar în domeniul „Daciadei".

Educația fizică și sportul în învățămînt are o structură organizatorică foarte bună. Are verigi organizatorice ca : lecția de educație fizică ; orele de activități sportive și marea competiție națională „Daciada".

Unitățile de învățămînt sînt obligate prin lege să organizeze activitatea de educație fizică și sport și răspund (directorul școlii) de eficiența acestei activități. Dacă instituția are răspunderi pentru cele trei activități, desigur, și profesorul de educație fizică are obligația de a acționa în acest sens.

Statutul social al inspectorului școlar de județ este acela de organ de decizie pe linie de județ, care este principalul răspunzător de creșterea neîncetată a valențelor sociale ale educației fizice școlare (dezvoltare fizică) întărirea sănătății, mărirea capacității de muncă, inițiere, instruire).

Este foarte important — a subliniat în încheiere tov. inspectoare generală M. Login, ca aceste obiective și sarcini ale sportului școlar să urmeze o cale dinamică față de prefacerile revoluționare ale țării.

Apreciem ca un fapt pozitiv organizarea primului curs de reciclare a inspectorilor școlari în educație fizică, pentru că din dezbateri și asistență la lecții practice în condiții de desfășurare variate au rezultat orientări de viitor.

SPORTUL PESTE MILENII (II). MITUL TUŞULUI

Prof. VIRGIL STOIAN
Şcoala generală nr. 87 — Bucureşti

„Umbla-voi prin Oruk şi voi striga :
Eu sînt cel mai puternic".
(Epopeea lui Ghilgameş — mileniul III î.e.n.)

De ce ne plac luptele ? O întrebare firească despre un sport care nu-i spectaculos, dar îl îndrăgim : **trinta.** Cu o vechime atestată de milenii, acest sport, poate cel mai „bătrîn", are mereu forţa de a fi prezent în filele marilor competiţii de anvergură, polarizînd nu o dată atenţia specialiştilor şi spectatorilor.

Întoarcerea spre obîrşiile lucrurilor ne dezvăluie, după cum vom vedea, marea sa calitate de a fi o descoperire a echilibrului lăuntric, pentru că omului i-a plăcut să fie puternic, să pătrundă înţelepciunea naturii pentru a fi el mai înţelept. Deci, să fie primul, şi pentru aceasta a creat miturile, printre care cele de întrecere l-au stimulat în întreaga sa istorie ce reprezintă, pe scurt, un omagiu adus autodepăşirii.

„Ghilgameş a pătruns totodată şi taina tuturor lucrurilor.
El s-a împărtăşit din toată înţelepciunea lumii ;
a văzut ceea ce era tăinuit şi a cunoscut ceea ce a rămas ascuns oamenilor"

Dar mitul lui a fost cel al robusteţii fizice din motiv de echilibru. Filozofia Mesopotamiei a simbolizat neliniştea prin **Enkidu .....făptură a liniştii de noapte"** făurit de **Aruru** pentru a se măsura cu inima plină de foc a lui **Ghilgameş** şi din împotrivirea lor Cetatea Urukului să-şi găsească în sfîrşit liniştea.

Metamorfozarea regelui, păstorului Urukului, celui împrejmuit, făptură despotică, va avea loc sub înrîurirea directă a ideii de... întrecere. Iată cum oamenilor le-a plăcut, dintotdeauna, spiritul de competiţie. Cei doi, cărora pantheonul zeilor sumerieni le-a dat cîte ceva, de la **Enlin, Samaş** şi **Adad** fiind o întruchipare a cosmogoniei arhaice, se vor înfrunta printr-o luptă fără arme, prin forţa muşchilor, a inteligenţei şi a voinţei. Pentru a da măreţie evenimentului, calităţi cosmice sînt puse pe seama combatanţilor :

„...e cel mai puternic din ţară, e tăria însăşi,
puterea sa e asemeni bolovanului ce cade din bolta cerească" (oamenii despre Enkidu).

„ — Mamă, în noaptea asta am avut un vis :
se făcea că erau stele pe cer ;
ca un bolovan, din bolta cerească, ceva a căzut lîngă mine". (Aşa i s-a prevestit în vis lui **Ghilgameş** apariţia adversarului său, **Enkidu).**

Portretul lui **Ghilgameş** este de o perfecţiune fizică remarcabilă, cu numeroase date, avînd pînă şi dimensiuni certe :

„Cînd a fost creat Ghilgameş,
Enlin cel Viteaz (Zeul pămîntului şi al văzduhului) l-a înzestrat cu o înfăţişare desăvîrşită ;
cerescul Samaş (Zeul soarelui şi al dreptăţii) i-a dăruit frumuseţea ;
Adad (Zeul furtunilor) i-a hărăzit să fie fără seamăn de viteaz ;
toţi zeii cei mari l-au desăvîrşit pe Ghilgameş :
statura lui era de unsprezece coţi, iar lărgimea pieptului, nouă palme avea".

Confruntarea lor se face printr-o întrecere de luptă :

„Ghilgameș își măsură dușmanul ;
Fiindcă se născuse în pustiu
Enkidu strălucea de putere bărbătească.
Se avîntă și îi ieși
în întîmpinare.
Amîndoi se înfruntară în marea piață.
Enkidu se așeză în ușă
și cu piciorul
îl împiedică pe Ghilgameș să intre
Se încăierară și, ca taurii,
Se opinteau
Dărîmară ușorul ușii
Și zidul se clătină !
Ghilgameș și Enkidu
Se încăierară și,
ca taurii, se opinteau.
Dărîmară ușorul ușii,
Zidul se clătină.
Cînd Ghilgameș îndoi genunchiul,
cu piciorul înfipt în pămînt,
mîna i se potoli
și îi dădu drumul.
Cînd îi dădu drumul,
Enkidu, vorbindu-i,
îi spuse lui Ghilgameș :
— cu adevărat, ca pe o ființă fără seamăn
te-a adus pe lume maică-ta,
. . . . . .
Pe bună dreptate îi întrece pe toți soții“.

Aceasta este prima cronică a unei întîlniri de trîntă transmisă de acum peste 5 000 de ani. Ea trebuia citită în contextul opticii lor despre origini, înțelegînd prin apariția lui **Enkidu** : încrederea. Discuțiile pe marginea acestui prim comentariu despre o trîntă are și o altă semnificație, pentru că **Epopeea lui Ghilgameș**, operă de vîrf semitică, este născută dintr-un mozaic de poeme sumeriene, akkadiene, hittite, hurrite, elamite și cananeene, semiții ce s-au perîndat în Mesopotamia.

Cei doi eroi ai celei mai de seamă epopei prehomerice reprezintă frămîntarea oamenilor de a găsi un raport fericit între forța spirituală și cea fizică, căreia, peste milenii, va da o maximă rămasă ca un jurămînt de credință : **mens sana in corpore sano.**

În **Epopeea lui Ghilgameș**, cele două noțiuni sînt reprezentate prin tipurile celor doi. Modalitatea de realizare este superbă. Eroii se vor împrieteni, devenind nedespărțiți, putîndu-se vorbi la un moment dat ca numai despre o singură ființă și care prin peregrinările lor vor încerca să aducă binele. În fond, unul reprezintă robustețea fizică (Enkidu), păstorul venit din pustiu și **Ghilgameș**, noua postură a omului arhaic, de statornicie, de sedentarizare, încă nedefinită (punînd să se împrejmuiască Urukul), obligat să făurească o nouă cultură a orașelor, în care inteligența omului trebuie să fie mult mai ascuțită. Episodul mai poate reprezenta viziunea unei concilieri între cele două stări : cea de păstor și de agricultor. **„Ea reflectă interesanta epocă de tranziție de la orînduirea comunei primitive la cea sclavagistă, epocă ce s-a desfășurat în tot cursul mileniilor IV și III î.e.n. în Egipt și Mesopotamia, cînd a început procesul de diferențiere socială prin dezvoltarea forțelor de producție. Este perioada în care se tinde hotărît spre noile relații. sclavagiste, în timp ce mai stăruie, destul de puternic, și vechile relații. Este, în același timp, epoca în care viața culturală începe a se dezvolta mai viu, în istorie apărînd — pentru prima dată — scrierea ca mijloc de comunicare, pe bază pictografică, evoluînd apoi spre cea ideografică“ (AL. DIMA,** Cuvînt înainte, Epopeea lui Ghilgameș, București, Editura pentru Literatură Universală, 1966). Să mai rămînem puțin în lumea acestei adevărate capodopere. Este o operă de vîrf a geniului semitic ale cărui izvoare ne duc în mileniile IV și III î.e.n. și s-a format din diverse balade și poeme sumeriene, akkadiene, hittite, hurrite, elamite și cananeene adunate și cizelate de vreun poet rămas neidentificat în mărețul Babilon. Inițial a avut 3 600 de versuri scrise pe tăbliță de lut, cuneiform, dar astăzi se cunosc în jur de 1 300 și acestea ne-au parvenit grație lui **Assurbanipal** care a adunat-o în celebra sa bibliotecă de la Ninive.

Nu vom face o analiză sau nici măcar o prezentare a acestei opere, dar vom încerca să vedem în prima operă literară a omenirii, prima încercare de a defini trînta. Încleștarea celor doi, deși nu scapă observării unor cercetători, dar care rămîne încă

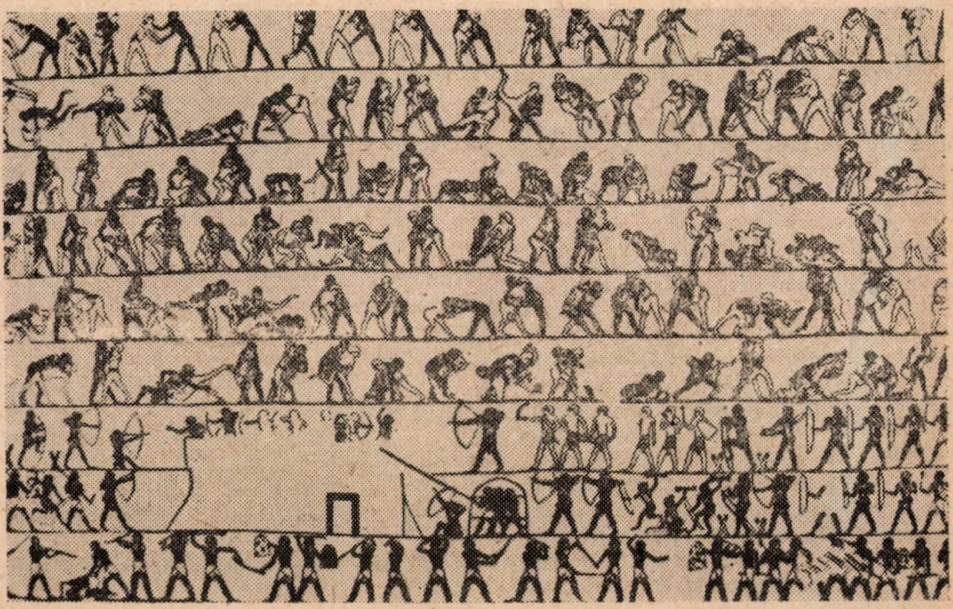
neaprofundată (AL. DIMA, pag. 18), reprezintă o probă inițiatică ? Un asasinat primordial ? Și dacă este așa, în ce scop ?

Aspectul **Ghilgameș-Enkidu** poate fi luat ca un cod de o valoare simbolică în care, după **Mircea Eliade,** este o reprezentare magico-religioasă. Un mit de origine, pentru că asistăm la o moarte a vechiului **Ghilgameș** și nașterea unuia nou, care este în fond o dualitate. Așadar, ne îndreptățește să credem într-un asasinat primordial. Este o probă inițiatică pentru că reprezintă un test care trebuie trecut, așa cum eroul va mai trece prin călătoria prin tunel, încercările **Sidurei,** sau traversarea Apei Morții, precum și victoriile asupra nebiruitului **Humbaba,** stăpînul Pădurii Cedrilor și a Taurului Ceres trimis de **Ișter** pentru a-l omorî.

Interesant, și poate aceasta să fie marea ei originalitate, trînta nu s-a desprins din miturile vînătorii, cum se poate spune de celelalte „sporturi", ci a creat mituri, fiind un ceremonial care rememorează victoria asupra răului.

Totodată, este un gest de emancipare : omul acum gîndește, discerne, are năzuințe și, ca atare, creează, își poate reprezenta metaforic idealurile, punînd într-un plan afectiv crezul autodepășirii prin lupta dintre vechi și nou, dintre bine și rău, dar păstrînd un element de logică extraordinară, completarea și nicidecum excluderea în mod radical a vechiului. Omul arhaic își descoperă frumusețea sa lăuntrică sau, mai bine spus, are curajul s-o spună. Există poate în trîntă o transpunere a religiilor cosmice, pentru că **Enkidu** este o „făptură a nopții" și aidoma bolovanului căzut din cer, pe cînd **Ghilgameș** — viitorul său adversar și apoi prieten și din a căror confruntare se vor produce mutații de valori spirituale — este un nou om al pămîntului (în sensul că este sedentarizat). Să fie oare reprezentat cerul și pămîntul ? Acest lucru se confirmă mult mai tîrziu și într-o zonă apropiată cînd în scenariile de Anul Nou, lupta mimată este prezentată cu scopul de a stimula forțele creatoare ale vieții, ca o confruntare dintre două principii cosmogonice : **zi-noapte, iarnă-vară, moarte-viață.**

Ca idee, confruntarea între doi există din totdeauna. Poemul cosmogonic **Enuma eliș,** care alături de **Epopeea lui Ghilgameș** este cea mai mare creație a literaturii akkadiene, dezvoltă această idee prin întîlnirea dintre **Kingu** și **Marduk,** care hotă-



răsc destinele unui război, prin „lupta dintre doi", devenind apoi o idee.

Lupta dintre **Marduk** și **Tiamat** are o mare continuitate. În cadrul marilor sărbători ale Anului Nou, numite **zagmuk** la sumerieni și **akitu** la akkadenieni, există în scenariile ritualurile, luptele „rituale" și procesiunea triumfală, care amintesc de momentul genezei, cînd **Marduk** smulge lui **Kingu** tăblița cu destinele lumii. Vorbind tot de continuitate, dar nu ca ultimă dovadă, în Egiptul antic, „lupta" era una dintre întrecerile preferate. Era prezentă la tot mai multe curți ale faraonilor, precum și cu ocazia diferitelor ceremonii. Mastabalele (morminte particulare grupate în jurul piramidei regale) au desenate sau edau în tehnica basoreliefului pe zidul capelei pentru cei vii, uneori adevărate benzi, întocmai ca o kinoramă, a unor întîlniri de lupte. Sînt celebre mastabalele seniorilor memfiți, dar dintre toate se detașează cuscuta „bandă animată" de la **Beni Hasan** care a stîrnit atîta interes, încît un mare egiptolog german, pasionat al catch-ului, a studiat-o ca atare. Sînt prezentate în jur de 150 de figuri din tehnica luptelor libere, printre care putem observa și un Dublu Nelson, procedeu — după cum arată și numele — revendicat de școala sovietică în lupte. Ce uimește la această primă kinogramă din istoria universală a sporturilor este logica desfășurării, întocmit ca o actuală lecție metodică în învățarea acestui sport. Dar această ciudată prezență pe zidul dintre pereții mastabalelor, acolo unde se glorificau faptele defuncților, trebuie privite ca un mesaj ce vrea să ne transmită **„ceva"**. Acest **„ceva"** este, în fond, tot rememorarea unei origini. Trînta datează ca idee încă din epoca **Tep-zepi** (prima oară) numită și Vîrsta de Aur cînd a fost gîndită o căutare spre perfecțiunea absolută. Una dintre credințele legendare despre **Horus** spune că s-ar fi născut din conflictul a două culte, reprezentate prin lupta dintre doi zei, antagoniști privit ca un element de echilibru al lumii. Tot după această credință, se spune că regele moștenește calitățile celor doi (**Horus** și **Set**), continuînd acea dualitate de care am amintit în cazul **Ghilgameș** și **Enkidu** (pag. 42, Enciclopedia Civilizației Egiptene). Revenind la basoreliefeul de la **Beni Hasan** trebuie precizat că figurile sînt colorate ; unul în roșu și altul în negru. Acest lucru este un argument în cele spuse mai sus. Este cunoscut că egiptenii erau mari amatori de culori profane, dintre aceste cele două care ne interesează una reprezenta — cea roșie — o proastă reputație, violența, răul, perversitatea. Egiptenii spuneau că un lucru vătămător este „roșu". Scribii foloseau cerneală roșie pentru a însemna lucrurile rele. Culoarea neagră, cea care se dădea pentru a impregna mumiile era un simbol al renașterii și al păstrării veșnice. Putem spune că trînta — lupta dintre roșu și negru — era un ritual creat pentru a da glas perfecțiunii inițiale. Așadar, „banda animată" de la **Beni Hasan** începe a fi o mare enigmă ce așteaptă încă să fie elucidată.

De atunci și pînă astăzi această probă a maturității s-a răspîndit în toată lumea sub înrîurirea sau independent de obiceiurile oamenilor din Mesopotamia și Egipt. În India antică întrecerile de lupte erau la loc de cinste în cadrul marilor sărbători de la curțile regale sau nobiliare, cînd se întreceau în sunet de tobe și trompete, aidoma luptelor din Dobrogea, numite Küreș, întîlnite și astăzi. Tradiționalele lupte japoneze — Sumo — au mai mult ritual decît întrecerea în sine, fiind o probă a fertilității ; în cadrul Naadomului — la mongoli — luptele tradiționale, simbolizînd mai mult agerime decît forță, sînt precedate de un zbor simbolic de vultur reprezentat de luptător pe sub brațul celui care-l asistă. Să nu mai vorbim de „lupta" la grecii antici inclusă în două probe din cinci în cadrul celebrelor „Olimpiade". Dar, dintre toate, trînta românească, „dreaptă" cum i se mai spune, pentru că este singura formă populară în care nu se folosește piedica, reactualizează concepția inițiatică implicînd-o direct în cosmogonie. Viziunea tușului, așa cum am auzit-o nu o dată la oamenii acestor meleaguri este edificatoare :

— Vom lupta pînă unul îl va pune pe celălalt cu spatele pe pămînt și fața la soare. Gest rupt din cosmogonia populară — sau punte a simbolului morții primordiale, explicată așa de bine prin **legenda Meșterului Manole...**

V. STOIAN : Le sport a travers les âges (II). Le mythe du victoire par tombe.

Ayant une ancienneté attéstée de siècles, le sport des luttes est toujours présent dans l'attention des spécialistes et des spectateurs. Dans l'ouvrage présenté, l'auteur fait des références concernant les premiers documents qui prouvent la pratique des luttes dans différents parties du monde, avec un accent spécial sur la légende de Ghilgameş de la Mésopotamie archaique. On considère cette légende comme une première chronique, disont, sportive, d'une rencontre de lutte transmise d'il y a 5 000 ans. Parlant de l'Egypte antique, la lutte était considérée l'une des épreuves préférées, présente a la cour des beaucoup des pharaons, ainsi qu'a des différentes cérémonies immortalisées sur des bas-reliefs des pyramides. La célèbre bande animée de Beni Hasan, une vrai kynogramme de lutte, présente plus de 150 figures de la technique des luttes libres. On fait des références quant a l'existence des luttes en Inde, chez les japonais, les mongols et chez les grecs.

V. STOIAN : Sports Along the Centuries (II). The Myth of India Ink.

Sports whose age-long existence has been testified to by many scholars, and the branch of wrestling in particularly, have been in the focus of attention of specialists and spectators. The author makes references to the first documents demonstrating the practising of wrestling in various areas throughout the world. He lays stress on the legend of Gilgamesh from ancient Mesopotamia, which he considers to be the first so-called sporting chronicle of a wrestling of more than 5000 years ago which has come down to us. In ancient Egypt, too, wrestling was a favourite competition and it took place at the courts of the pharaons as well as on the occasion of diverse ceremonies as testified to by the basreliefs on the pyramids. The famous animated strip of Beni Hassan, a real wrestling chinogram, features more than 150 figures characteristic of the techniques of free wrestling. The author also touches on the wrestling practised in India, Japan, Mongolia and Greece.

(Urmare din pag. 3)

E. SCARLAT : Planning Physical Education in Lower Secondary Schools

The author emphasizes that there is no question today of highlighting the importance of planning in physical education. Starting from this prerequisite, he presents the way in which planning of physical education is to be carried out along the three terms of the school year for the forms V^th^ through VIIIth. He includes volleyball, an accessible sports to most of the schools no matter the available conditions. In some schedules appended to the calendar planning the author included the means required for implementing it in athletics, gymnastics, applied-utilitary itineraries, circuits for developing strength. He presents two cycles of exercises for volleyball — for the forms V^th^ through VIth and VIIth through VIIIth — aiming at acquiring the fundamental position, the displacement on the ground, the two-hand passes, the upward pass (the first cycle) and the consolidation of the fundamental position and of the displacement on the ground (the second cycle).

ÎNCEPÎND CU ACEST NUMĂR, PREȚUL REVISTEI „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ ESTE DE 10 LEI EXEMPLARUL

INHALT

A. NICU · Die Sportinformation — ei wichtiges Optimierungsmittel des sportlichen Tranings . . . 1

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

E. SCARLAT : Die Planung der Körpererziehung im Gymnasialunterricht (II) 5

V. GHENADI : Das algorhithmische Vortragen des Volleyballspiels in den Turnstunden bei den Klassen V—VIII (II) 33

D. EPURE, AL. ZOTA : Über die Entwicklung von Bewegungseigenschaften im leichtathletischen Fünfkampf der Schüler 41

I. BRATU : Über den Inhalt der schulischen Turnstunde 44

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

I. MATEI : Das Auswahl- und Ausbildundungsmodell des Hochleistungs-Bobrenners 49

MEINUNGEN — BERATUNGEN

MARIA ŞERBAN : Die psychophysische Entspannung — eine Einführungs — und Vervollkommnungsmethode (II) . . . 59

V. BĂNCIULESCU : Sport und Sprache (IV) 65

ELENA DOBINCĂ : Die Fortbildung — eine Notwendigkeit in allen Tätigkeitsbereichen . . . 67

GESCHICHTLICHES

V. STOIAN : Der Sport im Laufe der Jahrtausende (II). Das Mythos des Schultersieges 69

СОДЕРЖАНИЕ

А. НИКУ: Спортивная информация —важный источник для оптимизации спортивной тренировки. . . . 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Е. СКАРЛАТ: Планирование деятельности по физическому воспитанию в гимназиальной школе. 5

В. ГЕНАДИ: Альгоритмижзация преподдвания волйбольной игры на уроках физического воспитания V—VIII классов (I) 33

Д. ЕПУРЕ, АЛ. ЗОТА: Аспекты развития двигательных качеств в упражнениях школьного легкоатлетического пятиборья. 41

И. БРАТУ: Соображения о содержании урока школьного физического воспитания 44

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

И. МАТЕЙ: Модель селекции и подготовки спортсменов высших достижений по бобслею 49

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

МАРИЯ ШЕРБАН: Психофизический отдых — метод приобщения и усовершенствования (II) 59

В. БАНЧУЛЕСКУ:Спорт и язык (IV) 65

ЕЛЕНА ДОБИНКА: Усовершенствование — важное требование во всех отраслей деятельности. . . . 67

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

В. СТОЯН: Спорт через тысячилетия (II). Миф положения на обе лопатки 69

I. P. Informația c. 2008

41 404

Lei 10

1982 APR 20

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

3 1982

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXV, NR. 3, MARTIE, 1982

CUPRINS

• • • : Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive . . 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

O. SMĂDOIU : Contribuții la perfecționarea asistenței psihologice în pregătirea înotătorilor de performanță 5

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

V. GHENADI : Algoritmizarea predării jocului de volei în lecțiile de educație fizică la clasele V—VIII(III) 10

AG. SZLOVAK : Interpretarea probelor SUVA (comparativ băieți și fete) și corective ce se impun acestor probe reieșite din prezentul studiu 20

TEHNICĂ — METODICĂ ANTRENAMENT

I. MATEI : Unele probleme ale orientării metodice în sanie . . 27

N. MĂRĂȘESCU : Principalele tendințe și caracteristici actuale ale pregătirii atleților de nivel mondial și olimpic 31

TEODORA PREDESCU : Noutăți tactice în atacul organizat în baschet 36

MEDICINĂ SPORTIVĂ

A. DEMETER : Contribuții la perfecționarea testului de un minut la cicloergometru privind evaluarea capacității anaerobe de efort 41

OPINII — CONSULTAȚII

MARIA ȘERBAN : Relaxarea psihofizică — metodă de inițiere și perfecționare (III) 48

R. POENARU : Perfecționarea didacticii și taxonomia obiectivelor educației fizice în învățămînt 55

FILE DE ISTORIE

V. STOIAN : Sportul peste milenii (III). Între mit și întrecere 59

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVIAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 91 13. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

MESAJUL TOVARĂŞULUI NICOLAE CEAUŞESCU

ADRESAT CONFERINŢEI PE ŢARĂ A MIŞCĂRII SPORTIVE

Cu prilejul lucrărilor Conferinţei pe ţară a mişcării sportive din Republica Socialistă România, doresc ca, în numele Comitetului Central al Partidului, al Consiliului de stat şi guvernului, precum şi al meu personal, să vă adresez dumneavoastră, participanţilor la conferinţă, activului sportiv şi tuturor membrilor organizaţiilor sportive din ţara noastră, un salut călduros şi cele mai bune urări.

Actuala conferinţă a mişcării sportive are loc într-o perioadă cînd întregul nostru popor, strîns unit în jurul partidului, a trecut cu hotărîre la înfăptuirea sarcinilor şi obiectivelor celui de-al doilea an al actualului cincinal — etapă nouă, superioară în dezvoltarea socialistă a patriei, în înfăptuirea Programului partidului de edificare a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism. Am încheiat primul an al cincinalului cu realizări însemnate în dezvoltarea şi modernizarea forţelor de producţie, în creşterea potenţialului economic şi a avuţiei naţionale a poporului, în ridicarea gradului general de civilizaţie şi bunăstare a întregii naţiuni. Toate aceste realizări ilustrează cu putere justeţea politicii partidului, forţa orînduirii noastre socialiste, care asigură înaintarea fermă a ţării pe calea progresului economic şi social, ridicarea continuă a nivelului de trai, material şi spiritual, al poporului.

Ampla operă de construcţie socialistă în care este angajată România reclamă imperios ca cetăţenii patriei noastre, oamenii muncii — care constituie, de fapt, principala forţă de producţie a societăţii — să aibă un nivel ridicat de pregătire profesională şi politică, o înaltă conştiinţă revoluţionară, calităţi morale superioare şi, totodată, o bună dezvoltare şi pregătire fizică, ca o condiţie esenţială a împlinirii multilaterale a personalităţii şi bunei integrări în viaţa socială. Putem spune, deci, că cerinţele dezvoltării actuale şi de perspectivă a societăţii noastre socialiste fac în mod obiectiv necesară creşterea rolului culturii fizice şi sportului în procesul educaţiei socialiste şi formării omului nou, în întărirea sănătăţii şi vitalităţii naţiunii noastre, în asigurarea condiţiilor ca poporul român, tineretul patriei, să crească viguros şi sănătos.

Pornind de la toate acestea, partidul nostru, în cadrul politicii sale generale, acordă o mare atenţie educaţiei fizice şi sportului, asigură condiţii ca acestea să capete o tot mai mare dezvoltare, să cuprindă, practic, întregul popor. Desigur, se poate aprecia că, în spiritul acestor orientări, în ţara noastră se desfăşoară o activitate însemnată, atît în ce priveşte dezvoltarea culturii fizice de masă, cît şi a sportului de performanţă. Marile manifestări sportive de masă din cadrul competiţiei naţio-

nale „Daciada" au cuprins, an de an, un număr tot mai mare de oameni ai muncii, îndeosebi tineri, ajungînd, la ultima ediție — din 1981 — la peste 8 000 000 de participanți. În cadrul marii întreceri a „Daciadei", în numeroase competiții sportive organizate pe plan național, din rîndurile tineretului s-au afirmat și se afirmă tot mai mulți sportivi talentați, cu reale calități, capabili să reprezinte cu cinste mișcarea sportivă românească. În același timp, la multe discipline, sportivii români au obținut succese de seamă, oupînd locuri fruntașe în marile competiții internaționale.

Pentru toate aceste realizări, adresez calde felicitări și urări de noi succese sportivilor, activiștilor sportivi și tuturor acelora care, prin munca lor, au contribuit și contribuie la dezvoltarea activității de cultură fizică și sport din țara noastră.

Doresc însă să arăt că, în raport cu exigențele actuale și cu ceea ce așteaptă societatea noastră de la mișcarea sportivă, activitatea în acest domeniu se situează încă la un nivel destul de scăzut. În munca organizațiilor sportive — începînd cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, federațiile de specialitate, consiliile județene și pînă jos în școli, întreprinderi și instituții — se manifestă încă neajunsuri și lipsuri serioase, îndeosebi în ce privește dezvoltarea educației fizice și a sportului de masă, cuprinderea și participarea tineretului, a maselor largi de oameni ai muncii la practicarea sistematică a exercițiilor fizice, precum și în activitatea sportului de performanță. Într-o serie de discipline sportive în care România a ocupat locuri importante — cum sînt gimnastica, fotbalul, tenisul — precum și în alte ramuri sportive, rezultatele sînt sub nivelul posibilităților. Trebuie spus că nici sindicatele, organizațiile de tineret, de pionieri, unitățile școlare din cadrul Ministerului Educației și Învățămîntului nu acordă atenția cuvenită și nu desfășoară o activitate susținută pentru dezvoltarea culturii fizice, a sportului de masă și de performanță.

Pornind de la aceasta, participanții la conferință vor trebui să analizeze cu exigență și răspundere stadiul actual de dezvoltare a mișcării sportive, să tragă concluzii atît din progresele înregistrate cît și din neajunsurile ce se mai manifestă, să stabilească măsurile cele mai corespunzătoare pentru a determina îmbunătățirea substanțială a activității în acest domeniu. Așa cum ne-am propus în toate celelalte domenii ale vieții noastre economice și sociale — și în activitatea de educație fizică și sport trebuie să realizăm, în acest cincinal, o calitate nouă, superioară, din toate punctele de vedere.

Pe primul plan trebuie pusă desfășurarea unei puternice mișcări de masă pentru antrenarea întregului tineret — începînd cu copiii, cu pionierii și elevii, cu studenții, cu tineretul din întreprinderi și instituții, de la orașe și sate — la practicarea exercițiilor fizice, a sportului și turismului. Trebuie acționat în așa fel încît să se asigure cuprinderea în mișcarea sportivă a celor mai largi categorii de cetățeni. Pentru aceasta, cultura fizică de masă trebuie să fie tot mai strîns legată de activitatea de producție, de procesul de învățămînt, de viața și odihna de toate zilele ale cetățenilor, ale diferitelor colectivități din mediul urban și rural. Acest lucru este cu atît mai necesar cu cît trecerea, pînă la sfîrșitul cincinalului, la săptămîna de 44 ore în toate sectoarele de activitate impune

să se acorde o atenție sporită organizării plăcute și educative a timpului liber, prin desfășurarea unei intense activități culturale, sportive și turistice, cu un bogat conținut instructiv și educativ.

Să facem, deci, în așa fel încît marea competiție sportivă națională „Daciada" să cuprindă, practic, în cadrul ei, întregul tineret al patriei, să se afirme tot mai puternic ca o uriașă mișcare de masă, care să asigure participarea celor mai largi categorii de oameni ai muncii de la orașe și sate la practicarea organizată și sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului — acesta fiind obiectivul fundamental pus de partid în fața mișcării noastre sportive în această perioadă. Este necesar să se acționeze cu fermitate pentru perfecționarea, în continuare, a desfășurării tuturor manifestărilor care au loc în cadrul „Daciadei", să se treacă mai hotărît la organizarea sistematică a acțiunii cultural-sportive de masă și la permanentizarea sistemului competițional de masă, atît pe plan local — în școli, unități economice, instituții, comune, orașe și județe —, cît și la nivel național.

În același timp, este necesar să se acorde o atenție mult mai mare ridicării nivelului general al sportului de performanță, promovării și afirmării pe scară tot mai largă a noi și noi talente din rîndul tinerilor care obțin rezultate de valoare în întrecerile sportive pe plan național și internațional. În legătură cu aceasta aș dori să subliniez necesitatea de a se acționa mai ferm pentru întronarea în toate organizațiile sportive a unui climat de muncă asiduă, de înaltă exigență și responsabilitate, de ordine și disciplină. Desfășurînd o muncă tenace, îndîrjită pentru a ne pregăti cît mai temeinic și a ne menține locurile fruntașe pe care le-am dobîndit într-o serie de discipline sportive, trebuie să ne propunem să ridicăm și mai mult nivelul general al tuturor ramurilor de sport și să cucerim noi poziții de frunte în ierarhia sportului mondial — la gimnastică, atletism, handbal, tenis, canotaj, precum și la alte discipline.

În cadrul tuturor organizațiilor sportive, al asociațiilor și cluburilor, trebuie să se desfășoare, totodată, o largă activitate educativă, care să cultive în rîndul sportivilor cinstea și modestia, dorința de autodepășire, înaltele calități morale ale omului nou al societății noastre. Tuturor sportivilor noștri — și în primul rînd celor fruntași — li se cere să fie un model și un exemplu de urmat în toate privințele, să dea dovadă de un profund sentiment al responsabilității și de o înaltă conștiință patriotică, răspunzînd cu demnitate, prin rezultate valoroase, condițiilor de care se bucură în țara noastră, dragostei și prețuirii cu care sînt înconjurați de masele iubitorilor de sport. Fiecare sportiv trebuie să fie pătruns de o profundă dragoste și răspundere față de patrie, de popor — și să facă totul, să dea tot ceea ce este mai bun, pentru a reprezenta cu cinste culorile patriei în întrecerile sportive, pentru a nu știrbi cu nimic, ci, dimpotrivă, a spori înaltul prestigiu de care România socialistă se bucură astăzi în rîndul tuturor națiunilor lumii.

În legătură cu toate aceste obiective și sarcini ce stau în fața mișcării noastre sportive, răspunderi deosebite revin Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, care trebuie să-și îmbunătățească radical activitatea, să desfășoară o muncă mult mai organizată și sistematică pentru îndeplinirea în condiții mai bune a atribuțiilor pe care le are în

asigurarea înfăptuirii unitare a politicii partidului și statului nostru în domeniul culturii fizice și sportului, în conducerea și coordonarea activității sportive și în realizarea de către toate organele și organizațiile obștești și de stat a obligațiunilor ce le revin în acest domeniu. Mari răspunderi revin, de asemenea, federațiilor sportive, care au datoria să acționeze cu mai multă hotărîre și spirit de răspundere pentru lărgirea puternică a bazei de masă a tuturor disciplinelor sportive, pentru perfecționarea pregătirii și creșterea măiestriei sportive, pentru imprimarea unui climat sănătos de muncă, de răspundere și disciplină în întreaga noastră mișcare sportivă.

La rîndul lor, organele și organizațiile de partid — începînd cu comitetele județene, municipale și orășenești și pînă la organizațiile din întreprinderi — trebuie să vegheze cu mai multă fermitate la modul în care sînt duse la îndeplinire hotărîrile partidului și statului nostru în domeniul sportului, cum se asigură pregătirea și educarea politică și cetățenească a sportivilor.

Acționînd în spiritul întregii politici de pace și colaborare a partidului și statului nostru, mișcarea sportivă din România, toți sportivii țării, trebuie să-și facă un titlu de cinste din a milita permanent pentru mai buna cunoaștere și apropiere dintre popoare, din a promova susținut, în relațiile cu sportivii și organizațiile sportive de peste hotare, ideile nobile ale înțelegerii, respectului reciproc și colaborării pașnice dintre națiuni, spiritul de solidaritate și conlucrare dintre generațiile tinere de pretutindeni, aducîndu-și astfel contribuția activă la cauza generală a destinderii, securității și păcii în întreaga lume.

În încheiere, doresc să-mi exprim încă o dată convingerea că dezbaterile din cadrul conferinței, hotărîrile și măsurile pe care le veți adopta vor da un nou avînt mișcării de educație fizică și sport din patria noastră, vor spori și mai puternic aportul acesteia la creșterea, formarea și educarea sănătoasă pentru muncă și viață a tinerei generații, la înfăptuirea politicii generale a partidului și statului nostru, care pune întotdeauna în centrul preocupărilor omul, dezvoltarea sa multilaterală. Să facem totul pentru ca mișcarea sportivă din țara noastră să-și îndeplinească în condiții cît mai bune marile sarcini și răspunderi ce îi revin în cadrul politicii noastre generale de construcție socialistă și ridicare a țării pe trepte tot mai înalte de civilizație și progres, ca, împreună cu întregul popor, sportivii patriei să aducă o contribuție tot mai importantă la transpunerea cu succes în viață a istoricelor hotărîri ale Congresului al XII-lea, a Programului partidului de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism !

Urez tuturor sportivilor din patria noastră, activiștilor sportivi și tuturor membrilor organizațiilor sportive, succese și satisfacții tot mai mari în întreaga lor activitate, multă sănătate și fericire !

CONTRIBUŢII LA PERFECŢIONAREA ASISTENŢEI PSIHOLOGICE ÎN PREGĂTIREA ÎNOTĂTORILOR DE PERFORMANŢĂ

Psiholog OVIDIU SMĂDOIU
Centrul de Medicină Sportivă

GENERALITĂŢI

Asistenţa psihologică cuprinde totalitatea metodelor şi tehnicilor, de tip cognitiv şi practic, prin care se urmăreşte influenţarea acelor laturi ale personalităţii sportivului, aptitudinale şi atitudinale, favorizate pentru accesul la marea performanţă, concordante cu exigenţele solicitării specifice. Se urmăreşte în principal creşterea capacităţii de răspuns adaptativ la solicitări, decelarea de noi posibilităţi de creştere a performanţei sportive prin ameliorarea randamentului psihic în pregătire şi concurs.

Conţinutul asistenţei psihologice în pregătirea înotătorilor de performanţă trebuie astfel structurat încît să permită :

— creşterea performanţei sportive pînă la limita optimă individuală ;

— stabilirea nivelului psihologic la diferite momente ale anului competiţional şi solicitare specifică concordantă cu acest nivel psihologic ;

— decelarea posibilităţilor de compensare a unor eventuale deficite de randament psihic ;

— elaborarea unor forme optime de pregătire psihologică individualizată pentru concurs ;

— realizarea unui climat de pregătire în care factorii de stress să nu depăşească toleranţa sportivului.

MATERIAL ŞI METODĂ

Pentru edificarea unui conţinut ştiinţific al asistenţei psihologice este necesară parcurgerea următoarelor etape :

— stabilirea calităţilor psihice necesare pentru înotul de mare performanţă ;

— cunoaşterea posibilităţilor psihice, a nivelului aptitudinilor generale şi speciale ale înotătorului de performanţă ;

— armonizarea nivelului de dezvoltare a calităţilor psihice cu obiectivul de performanţă.

Primele două etape fac obiectul activităţii de psihodiagnoză, acţiune complexă de investigaţie ce urmăreşte determinarea şi evaluarea particularităţilor psihice ale înotătorului de mare performanţă cu ajutorul unor tehnici specifice : observaţia psihologică, anamneza, convorbirea, experimentul, investigaţia prin teste psihologice.

A treia etapă face obiectul intervenţiei directe în cadrul asistenţei psihologice activitate care cuprinde totalitatea acţiunilor de influenţare, susţinere şi refacere întreprinse pentru ca sportivul să atingă şi să menţină optimul de randament al proceselor psihice în antrenament şi concurs, în condiţiile promovării stării de sănătate psihică. Asistenţa psihologică are un scop psihoprofilactic de prevenire a apariţiei unor fenomene psihice negative induse de stressul de pregătire şi concurs şi un scop psihoterapeutic de combatere a manifestărilor neadaptative la exigenţele unei activităţi de limită cum este activitatea sportivă.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1982, pag. 5

Activitatea de psihodiagnoză.

Avînd în vedere specificul solicitării în acest sport, complexitatea factorilor care pot influența performanța, cerințele psihologice se adresează următoarelor sfere psihice în vederea evaluării unor indicatori obiectivi ai nivelului psihologic :

a) **sfera psihosenzorială**

— procese perceptive — percepția spațiului și timpului — aprecierea corectă a distanțelor și vitezei ;

— sensibilitate kinestezică — capacitate de apreciere și diferențiere a forțelor la nivel de efector.

b) **sfera psihomotrică**

— coordonare motrică manuală ;
— coordonare vizual-motorie ;
— viteză de repetiție ;
— simțul ritmului, tempoul mișcărilor.

c) **sfera psihointelectuală**

— particularitățile atenției — concentrare, volum, stabilitate ;
— nivel de inteligență adecvat.

d) **sfera emoțională și voliționalâ**

— rezistență la factori de stress de ordin fizic — factori de ambianță ;
— rezistență la monotonie ;
— capacitate de autocontrol eficient ;
— evitarea uzurii psihice generate de stressul prin supramotivare ;
— răspunsuri adecvate în situații conflictuale ;
— comportament cooperant ;
— nivel de interes adecvat ;
— perseverență ;
— indice de adaptabilitate adecvat.

Sportivii au fost investigați în vederea decelării nivelului acestor parametri, pe care împreună cu conducerea tehnică i-am considerat a avea valoare predictivă. Ei au fost selecționați, deci nu numai pentru valoarea lor de diagnosticare a nivelului psihologic la anumite momente ale anului competițional ci și pentru valoarea lor de prognostic, de anticipare a șanselor de reușită în cazul în care aceste variabile ating valoarea optimă înaintea obiectivului maximal.

Activitatea de psihodiagnoză a utilizat pe lîngă investigațiile prin teste și culegerea de date prin observații psihologice. Metoda observației, avînd în vedere caracterul permanent al asistenței psihologice a fost utilizată respectînd principiile fundamentale, în sensul că a fost continuă și sistematică în a urmări faptele de comportament ca indicatori ai unor stări și desfășurări subiective, aceste fapte au fost fixate în protocoale, iar rezultatele etapelor de observație au fost folosite pentru construirea unor modele explicative a comportamentului sportivilor.

Considerînd că fișa de observație psihologică poate deveni un instrument de lucru util pentru antrenorii de înot, reproducem modelul de fișă utilizat în cadrul asistenței psihologice :

Fișă de observație psihologică a sportivului ...

1. Atitudinea față de tema de lucru (antrenamentul)...

Variante de înregistrare :

a) încrezător în forțele proprii, îndrăzneț, sigur de el, conștientizează efortul pe care urmează să-l depună ;

b) timid, prudent, rezervat, nesigur de el temător de consecințele nerealizării scopului fixat.

2. Adaptarea la tema de lucru

Variante de înregistrare

a) depune interes, se integrează rapid în sarcină ;

b) greoi, devine optuz, neîndemînatic atunci cînd nu înțelege, nu vrea sau nu poate.

3. Voința de a lucra

Variante de înregistrare

a) se străduiește, este dispus să lucreze, este perseverent chiar dacă are dificultăți în a face față sarcinilor ;

b) este opozant, prost dispus, lent, leneș, criticist.

4. Tempo-ul de lucru.

Variante de înregistrare

a) activ, rapid, uneori pripit, tendință la precipitare ;

b) lent, excesiv de precaut, obosește repede, zel scăzut.

5. Maniera de lucru

Variante de înregistrare

a) practic, acționează după un plan de lucru, reflectează, analizează, își dozează rațional efortul ;

b) nepractic, stîngaci, opac, nu gîndește, este dominat de amănunte nesemnificative.

6. Calitatea lucrului.

Variante de înregistrare

a) temeinic, exact, cu grijă pentru amănunte tehnice ;

b) neîngrijit, superficial, cu erori, neglijent, incomplet mobilizat.

Analiza calitativă și cantitativă a fișelor de observație, făcută la diferite momente ale anului competițional ne-a furnizat date importante privind compartamentul, atitudinile, motivațiile și interesul sportivilor pentru pregătire. Conducerea tehnică a putut să-și alcătuiască planul de pregătire pe etape, astfel încît să prevină apariția unor fenomene psihice negative. Experiența acestui an competițional ne-a arătat că o atitudine rațional maleabilă, elastică și nu rigidă în executarea etapelor de pregătire, atitudine care corelează nivelul de solicitare cu posibilitățile psihice ale sportivului, constituie premisa unui salt calitativ fără să impieteze asupra acumulărilor prin volum de pregătire.

Aspecte de psihoterapie în cadrul asistenței psihologice.

Asistența psihologică este un demers în esență psihopedagogic, de corectare prin educație și instruire a deficitelor de randament psihic, de conservare a calităților psihice și de pregătire a sportivului pentru a face față factorilor restanță din antrenament și concurs.

Scopul asistenței psihologice este deci formarea unei atitudini specifice, caracterizată printr-o maximă adaptare la condițiile și solicitările antrenamentului și concursului. Sarcinile asistenței constau în prevenirea următoarelor fenomene psihice negative :

— nervozitatea intracompetițională ;

— emotivitatea astenică precompetițională ;

— apatia de start ;

— febra de start ;

— prevenirea situațiilor conflictuale prin armonizarea relațiilor pentru crearea unui climat interpersonal detensionat ;

— prevenirea stressului prin supramotivare prin controlul asupra complexului factorilor motivaționali astfel încît să nu existe dominante nejustificate, generate de motivații pasagere, conjuncturale.

Modalitățile de intervenție au fost :

1. directe — prin metode de tip psihoterapeutic specifice psihologiei sportului ;

2. indirecte — prin alcătuirea unui program psihoigienic de pregătire și viață extrasportivă, prin furnizarea de elemente de natură psihologică antrenorilor privind conduita optimă față de sportiv sau relațiile cu factori de colaborare și decizie din afara lotului.

Metodele de psihoterapie care au fost în mod deosebit utilizate sînt următoarele :

1. discuția psihoterapeutică individuală cu rol de catharsis prin care, sub controlul psihologului sînt conștientizate și analizate tensiunile, conflictele, complexele, realizîndu-se modificarea comportamentului sportiv prin descărcarea, eliberarea de experiențe, situații, constituite în psihotraume.

Metoda s-a dovedit eficientă dar depășirea unor bariere de banalitate și nereceptivitate, presupune o relație psiholog-sportiv consolidată și îndeosebi o

relație psiholog-antrenor, bazată pe discreție și tact. Aceste condiții existînd, sportivii au putut parcurge perioada de pregătire pentru J.M.U. eliberați de tensiuni conjuncturale cu potențial psihotraumatic.

2. Sugestia și autosugestia — metode prin care psihologul sau sportivul (sub control permanent) impune prin forța afirmației un echilibru emoțional sau sînt educate unele funcții afectiv-volitive carențate de stressul de pregătire sau concurs. Metoda s-a dovedit eficientă îndeosebi înaintea concursului contribuind la realizarea stării de luptă. Eficiența metodelor este condiționată de o relație psiholog-sportiv în care primul are un ascendent clar asupra celui de-al doilea, dar într-un foarte ridicat grad și de motivația pe care sportivul o are pentru a recepta ideea, stimulul sugestiv.

3. Metoda antrenamentului autogen — metoda J. H. Schultz —, prin care s-a realizat o psihoterapie relaxantă, structurată pe ameliorarea indicelui de adaptabilitate și disciplinarea trăirilor psihice sub stress, prin însușirea unui sistem de formule intenționale induse în starea de deconectare.

Insușirea metodei de către sportiv presupune o perioadă de învățare; un contact permanent cu psihologul în acest interval de timp, o anume capacitate imaginativă și un grad de înțelegere adecvat. Metoda s-a dovedit eficientă pentru combaterea efectului stressului îndelungat de pregătire, a tensiunii psihice tot mai pregnante generată de importanța obiectivului de performanță. Metoda presupune perseverență din partea sportivului, un plus de mobilizare din partea psihologului și ceea ce s-a dovedit uneori destul de greu de realizat, un minim de condiții cadru pentru desfășurarea exercițiilor. Rezultatele au fost evidente în direcția creșterii capacității de autocontrol, depășirea unor emoții parazitare cu manifestări somatice dezagreabile, realizînd o stare psihică optimă luptei sportive, contribuind la rezultatele de excepție realizate în anul competițional 1981.

CONCLUZII

Pregătirea psihologică a înotătorilor trebuie să se desfășoare la două niveluri care reprezintă totodată cele două etape ale procesului de pregătire:

1. Etapa cognitivă — în care prin mijloace specifice psihodiagnozei sportive sînt stabilite aptitudinile generale și speciale cerute de înotul de mare performanță și în ce măsură sportivii lotului au un nivel psihologic concordant cu exigențele obiectivului de performanță. Finalitatea acestei acțiuni constă în stabilirea profilului psihologic optim al înotătorului de performanță, în decelarea eventualelor deosebiri dintre modelul optim și nivelul de moment al sportivului și îndeosebi în furnizarea de date psihologice antrenorilor privind posibilitățile sportivilor de a se adapta rigorilor pregătirii și stressului de competiție. În acest fel conducerea tehnică își poate organiza strategia de pregătire specifică pe etape; astfel încît să prevină apariția unor fenomene psihice negative: fatigabilitate psihică, fenomene de suprasolicitare psihică cu hiperexcitabilitate sau apatie, diverse răspunsuri neadaptative sub stress.

2. Etapa demersului practic — în care prin mijloace specifice asistenței psihologice — se urmărește corectarea deficitelor de randament psihic, detensionarea și atenuarea rezonanței în plan psihic a unor factori cu potențial psihotraumatic ce apar în pregătire și concurs, modelarea în pregătire a unor tipuri de comportament adecvat sub stress. În această etapă se utilizează metoda discuției psihoterapeutice cu rol de catharsis, sugestia, autosugestia, antrenamentul autogen. Se acordă o atenție deosebită pregătirii psihologice pentru concurs; pornind de la profilul psihologic și datele medico-biologice, ambele vizînd obiectivul de performanță, se alcătuiește pentru fiecare sportiv un algoritm de comportament al zilei de concurs. Acesta constă într-un inventar de acțiuni și atitudini mergînd pînă la cele mai mici amănunte care se succed în aceeași ordine și sînt supuse unui proces de conștientizare permanentă, în fiecare zi de concurs. În cadrul acestui program încălzirea specifică de exemplu devine un factor de reducere a tensiunii psihice și stabilizare a nivelului emoțional — emoțiile parazitare pot fi înlăturate prin respectarea unor stereotipuri de comportament. Un alt element al pregătirii psihologice este antrenamentul

ideomotor prin care sportivii își pot dirija ideativ motricitatea, coordonînd și controlînd microcontracțiile și microrelaxările musculare ce însoțesc reprezentarea mintală a actului motor specific.

Utilizarea acestor metode permite prevenirea unor fenomene psihice negative cum sînt : emotivitatea astenică precompetițională și competițională, apatia și febra de start, teama de eșec sau de succes, eventuale manifestări ce țin de psihopatologia efortului sportiv.

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M. : — Psihologia și sportul contemporan, Ed. Stadion, București, 1974

2. POPESCU NEVEANU P. : Dicționar de psihologie, Ed. Atlas, București, 1978.

3. DRĂGAN I. : Refacerea organismului după efort, Ed. Sport-Turism, București, 1978.

O. SMĂDOIU : Contributions au perfectionnement de l'assistance psychologique dans la préparation des nageurs de performance

Le contenu de l'assistance psychologique dans la préparation des nageurs de performance doit être structuré d'une telle manière qu'il devrait permettre :

— l'augmentation de la performance sportive jusqu'a la limite optimale individuelle ;

— l'etablissement du niveau psychologique pour les différents moments de l'annee ;

— la connaissance des possibilités de compensation des eventuelles déficiences de rendement psychique ;

— l'établissement de meilleures formes de préparation psychologique individuelle pour la competition ;

— la réalisation d'un climat de préparation dans lequel les facteurs de stress ne doivent depasser la tolérance du sportif.

La préparation psychologique des nageurs doit se dérouler sur deux niveaux, qui représentent les deux étapes du processus de préparation : l'étape cognitive et l'étape de l'action pratique. L'utilisation des ces deux methodes permet la prévention des certain phenomènes négatifs comme : l'apatie, la fièvre de départ, la peur d'échec, des effets qui tiennent de la psychopathologie de l'effort sportif.

O. SMĂDOIU : Contributions to the Improvement of Psychological Assistance in Training Performance Swimmers

Psychological assistance in training performance swimmers should be structured in such a way as to enable :

— a rise in sport performances up to the optimum individual limit ;

— determination of the psychological level at various times throughout the year ;

— indication of the possibilities of compensating possible psychic efficiency deficits ;

— elaboration of the optimum forms of individual psychological training for a competition ;

— creation of a training climate in which stress factors should not exceed the sportsman's tolerance.

The swimmer's psychological training should de carried out at two levels, constituting the two stages of the training process : the cognitive stage and the practical approach stage. Utilization of the above methods makes it possible to prevent negative psychic phenomena such as : apathy, the start fever and fear of failure, which are bound up with the psychopathology of the sport effort.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

ALGORITMIZAREA PREDĂRII JOCULUI DE VOLEI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE V—VIII (III)

Conf. univ. VASILE GHENADI
Institutul de învățământ superior — Bacău

CLASA A VII-A = 34 DE LECȚII

PROGRAMA PENTRU JOCUL DE VOLEI

A. **Repetarea jocului :** 3×3, pe teren 4,5/6 m, cu serviciu, preluare, pasă și trecerea mingii peste plasă din trei lovituri.

B. **Învățarea jocului :** 4×4, pe teren 4,5/8 m, cu serviciu, preluare, pasă, lovitură de atac și blocaj individual cu trecerea mingii peste plasă din trei lovituri.

C. **Exersarea funcțiilor :** căpitan de echipă, organizator de competiții și arbitru.

D. **Verificarea în competiții :**
1. verificarea și aprecierea însușirii jocurilor 3×3 și 4×4 ;
2. verificarea și aprecierea rezolvării funcțiilor de căpitan de echipă, arbitru și organizator.

ALGORITMUL NR. 1 = 10 ore

Teme :
a) **Joc** 3×3, pe teren 4,5/6 m, cu serviciu, preluare și pasă cu trecerea mingii peste plasă din trei lovituri.
b) **Reguli :** ordinea la serviciu, cîștigarea punctului, cîștigarea serviciului.
c) **Funcții :** căpitan de echipă, arbitru și organizator.

Lecția 1 a) exercițiul complex — 10 minute — activitate directă a profesorului;
b) joc școală 10 minute — activitate directă a profesorului.
Lecția 2 a) exercițiul complex — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
b) joc școală — 10 minute — activitate directă a profesorului.
Lecția 3 a) joc școală — 20 de minute — activitate directă a profesorului ;
Lecția 4 a) joc școală — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
b) joc cu temă — 10 minute — activitate directă a profesorului.
Lecția 5 a) joc cu temă — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecția 6 a) Competiție cu 6 echipe. Etapa I. — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecția 7 a) Competiție cu 6 echipe. Etapa a II-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1982, pag. 10

Lecţia 8 a) Competiţie cu 6 echipe. Etapa a III-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecţia 9 a) Competiţie cu 6 echipe. Etapa a IV-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecţia 10 a) Competiţie cu 6 echipe. Etapa a V-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.

1. Exerciţiul complex

a. Stabilirea căpitanilor de echipă, formarea a 6 echipe la băieţi şi 6 la fete de cîte 3 elevi fiecare. Echipele se formează prin alegerea de către căpitanii de echipă.

b. Aşezarea echipelor în terenuri : fiecare echipă se aşază cu 2 jucători la fileu în linia I şi al treilea în linia a II-a.

c. Explicarea şi demonstrarea exerciţiului 3×3 pe teren 4,5/6 m, cu preluare, pasă şi trecerea mingii peste fileu din a treia lovitură.

Mingea este pusă în joc sub formă de pasă de către jucătorul din linia a II-a care o trimite coechipierului de la plasă, din dreapta ; acesta o ridică, paralel cu plasa, celui de al treilea coechipier, care o trimite peste plasă la jucătorul advers din linia a II-a cu intenţia de a fi menţinută în joc. Acesta preia mingea şi o trimite coechipierului său din dreapta care o ridică, paralel cu plasa, celuilalt coechipier (al treilea) care, la rîndul său, o trimite peste plasă la adversarul din linia a II-a. Pe acest traseu, execuţia continuă pînă cînd mingea cade jos.

d. Cînd mingea a căzut jos, aceasta este repusă în joc de către unul dintre jucătorii din linia a II-a către coechipierul său din dreapta ; execuţia continuă ca mai sus.

e. Se corectează : deplasarea sub traiectoria mingii, oprirea şi lovirea corectă a mingii, de sus sau de jos.

f. După fiecare două minute se rotează în sens normal (al acelor de ceas) în aşa fel ca fiecare elev să treacă prin toate cele trei zone, de două ori alternativ.

2. Joc şcoală, 3×3, pe teren 4,5/6 m, cu serviciu, preluare, pasă şi trecerea mingii peste plasă din a treia lovitură.

a. Căpitanii de echipă şi echipele sînt cele stabilite la exerciţiul complex.

b. Aşezarea echipelor adverse, de o parte şi de alta a plasei, este asemănătoare ca la exerciţiul complex.

c. Explicarea şi demonstrarea jocului : mingea este pusă în joc prin serviciu, de jos sau de sus, executat de către jucătorul din linia a II-a care o trimite peste plasă spre adversarul său din linia a II-a. Acesta, preluînd-o, o trimite spre coechipierul din dreapta, care o va ridica, paralel cu plasa, celui de al treilea coechipier pentru a o trece peste plasă, spre adversarul din linia a II-a care a servit. Acesta o preia trimiţînd-o spre coechipierul său din dreapta şi aşa mai departe pînă cînd mingea cade jos.

d. Cînd se greşeşte, mingea este repusă în joc prin serviciu de către jucătorul din linia a II-a care este mai aproape de minge.

e. Atenţie la deplasarea jucătorilor sub traiectoria mingii care vine, la oprirea sub această minge şi la lovirea corectă a ei — de sus sau de jos.

f. Profesorul corectează oprind jocul ori de cîte ori consideră că este necesar.

g. Se rotează, la comanda profesorului, după circa două minute, pentru ca toţi elevii să treacă prin toate zonele de cel puţin două ori. Rotînd, elevii vor prelua noile sarcini ale zonei în care au intrat.

h. După fiecare rotaţie, profesorul va reaminti sarcinile şi execuţiile corecte, pe zone.

i. Se va urmări ca la fiecare fază jucarea mingii să fie rezolvată astfel: jucătorul din linia a II-a — preluare spre coechipierul din dreapta ; jucătorul din linia I aflat în dreapta va executa numai a doua lovitură — ridicarea mingii, iar jucătorul din stînga din linia I — numai a treia lovitură, trecerea mingii peste plasă.

3. Joc cu temă, 3×3, pe teren 4,5/6 m,

Teme : trecerea mingii peste plasă numai din trei lovituri ; serviciul — executat numai de jucătorul din linia a II-a ; la cîștigarea serviciului se rotează în ordinea normală, intrînd la serviciu jucătorul care în faza anterioară a fost în linia I, în zona din dreapta.

a. Se joacă două reprize egale (2×10 minute), cu schimbarea terenului după prima repriză.

b. Scorul se ține în continuare pînă la sfîrșitul celei de a doua reprize cînd este declarată cîștigătoare una dintre cele două echipe care a realizat mai multe puncte.

c. Dacă la anunțarea terminării jocului echipele se află la egalitate, jocul continuă pînă cînd una dintre echipe realizează primul punct.

d. După începerea jocului, echipele și elevii se află în activitate independentă.

e. Căpitanii de echipă conduc jocul echipei lor și, împreună cu căpitanul advers, arbitrează jocul.

f. Terenurile sînt amenajate înainte de oră mereu de către altă echipă, așa cum au fost programate.

4. Competiție sistem turneu cu 6 echipe la fete și 6 la băieți, de cîte 3 elevi fiecare

a) Echipele și căpitanii de echipă sînt cele stabilite în prima oră din algoritm folosite în exercițiul complex. Amenajarea terenurilor este rezolvată de către una dintre echipele programate în funcția de organizatoare.

b. Tragerea la sorți și programarea jocurilor pe etape — ore — se face pe baza următorului grafic :

Etapa I	a II-a	a III-a	a IV-a	a V-a
1—6	6—4	2—6	6—5	3—6
2—5	5—3	3—1	1—4	4—2
3—4	1—2	4—5	2—3	5—1

Tragerea la sorți a echipelor va fi cea prezentată anterior.

Se înscriu numele echipelor alese sau numele căpitanului.

c. În fiecare lecție se joacă cîte o etapă la fete și o etapă la băieți.

d. Fiecare joc durează două reprize egale de 10 minute, cu schimbarea terenurilor după prima repriză.

e. Scorul se menține, în continuare, pînă la sfîrșit ; cîștigă echipa care are mai multe puncte.

f. Dacă la sfîrșit două echipe sînt la egalitate de puncte, jocul continuă pînă cînd una dintre echipe realizează primul punct.

g. Echipa cîștigătoare a fiecărui joc primește 2 puncte, echipa învinsă pe teren = 1 punct și echipa care pierde prin neprezentare = 0 puncte.

h. Rezultatele se înscriu în graficele prezentate.

i. Se folosește jocul cu temă învățat în algoritm.

j. Echipele clasate pe primele trei locuri dau dreptul jucătorilor care le compun de a fi notați în catalog cu nota 10 la verificarea algoritmului.

k. Căpitanii de echipă conduc jocul echipei și arbitrează cu căpitanul echipei adverse.

l. Dacă la sfîrșitul competiției două sau mai multe echipe se află la egalitate de puncte, atunci se ia în considerare în ordine : punctajul general ; victoria directă.

ALGORITMUL NR 2 = 12 ORE

Teme :

a) **Joc 4×4, pe teren 4×8 m, cu serviciu, preluare, pasă și lovitură de atac.**

b) **Reguli :** rotarea la cîștigarea serviciului, punerea mingii în joc de către jucătorul din dreapta din linia a II-a.

c) **Funcții :** căpitan de echipă, organizator și arbitru.

Algoritmul nr. 2

Lecţia 1 a) exerciţiul complex — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
b) joc şcoală — 10 minute — activitate directă a profesorului ;

Lecţia 2 a) exerciţiu complex — 10 minute — activitate directă a profesorului;
b) joc şcoală — 10 minute — activitate directă a profesorului ;

Lecţia 3 a) exerciţiul complex — 10 minute — activitate directă a profesorului;
b) joc şcoală — 10 minute — activitate directă a profesorului ;

Lecţia 4 a) joc şcoală — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
b) joc cu temă — 10 minute — activitate directă a profesorului ;

Lecţia 5 a) joc şcoală — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
b) joc cu temă — 10 minute — activitate independentă a elevilor ;

Lecţia 6 a) joc cu temă — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.

Competiţie cu 5 echipe
Lecţia 7 a) etapa I — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecţia 8 a) etapa a II-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecţia 9 a) etapa a III-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecţia 10 a) etapa a IV-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecţia 11 a) etapa a V-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecţia 12 a) — etapa a VI-a — 20 de minute — activitate independent a elevilor.

1. Exerciţiu complex : 4×4 pe teren 4,5/8 m.

Se execută : preluare, pasă, lovitură de atac, cu menţinerea mingii în joc.

a. Se stabilesc căpitanii de echipă şi se aleg echipele de către aceştia. Se formează 5 echipe de cîte 4 jucători.

b. Se aşază echipele în formaţie de joc, doi jucători în linia I şi doi în linia a II-a dispuşi în scară (fig. 1).

c. Punerea mingii în joc de către jucătorul din linia a II-a, din dreapta, sub formă de pasă către coechipierul din dreapta din linia I ; acesta ridică mingea, paralel cu plasa, spre coechipierul său din linia I care o va trimite peste plasă lovind-o cu o mînă, de sus. Adversarii preiau mingea trimiţînd-o spre coechipierul lor, din dreapta, din linia I, care o va ridica celuilalt coechipier de la plasă pentru a o trimite cu o mînă, de sus, peste plasă. Mingea va fi preluată în continuare de unul dintre jucători şi dirijată spre elevul de la plasă din dreapta, ş.a.m.d. pînă cînd mingea cade jos.

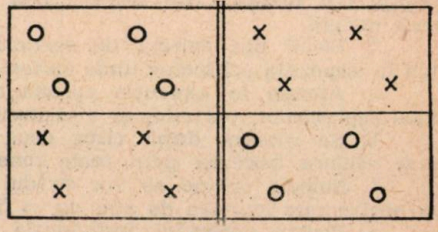


Fig. 1

d. Cînd s-a greşit execuţia, exerciţiul se reia prin punerea mingii în joc sub formă de pasă de către jucătorul din linia a II-a, din dreapta, spre coechipierul său din linia I.

e. Se rotează normal, elevii preluînd, după rotare, sarcinile zonei în care au intrat, executîndu-le.

f. Rotarea se face la comandă după circa două minute pentru a asigura trecerea fiecărui elev prin toate zonele de cel puţin două ori.

g. Se va urmări, corectîndu-se execuţiile, astfel :

— preluarea (prima lovitură la fiecare fază) să se facă după deplasare şi oprire, cu două mîini, de jos sau de sus, cu dirijarea mingii spre coechipierul, din dreapta, din linia I ;

— ridicarea mingii, paralel cu plasa, să se facă mai ales cu două mîini, de sus, în degete, după deplasare și oprire ;

— trecerea mingii peste plasă să se facă numai din a treia lovitură, executată cu o mînă, de sus, din săritură ;

h. În fiecare oră, echipa de serviciu va amenaja terenurile și va ajuta în lecții.

i. Plasa va fi așezată la o înălțime variabilă (180—210 cm), pentru a crea posibilitatea majorității elevilor să execute lovitura de atac din săritură.

2. Joc școală, 4×4, pe teren 4,5/9 m, cu serviciu, preluare, pasă și lovitura de atac.

a. Căpitanii de echipă, echipele de cîte patru jucători sînt cele stabilite la exercițiul complex.

b. Amenajarea terenurilor este rezolvată de echipa de serviciu din ora respectivă (care în timpul execuției îl ajută pe profesor).

c. Așezarea echipelor în teren este asemănătoare celei folosite în exercițiul complex.

d. Explicarea și demonstrarea jocului, după ce echipele au fost repartizate în terenuri, se face cu două echipe adverse (fig. 2). Mingea este pusă în joc prin serviciu executat, de sus sau de jos, de către jucătorul din linia a II-a, din dreapta. Serviciul va fi executat de la o distanță de linia de fund de unde apreciază fiecare executant că nu va greși. Serviciul poate fi de sus sau de jos. În continuare, echipa adversă preia serviciul și dirijează mingea spre coechipierul din linia I, din dreapta, pentru a o ridica celuilalt coechipier din linia I care, lovind-o cu o mînă de sus (din sau fără săritură), să o trimită peste plasă.

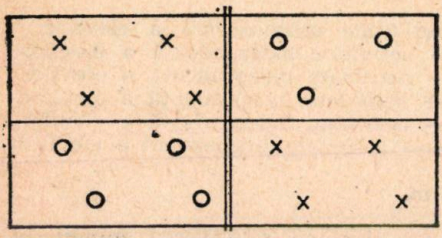


Fig. 2

La trecerea mingii peste plasă se preia spre jucătorul din dreapta de la plasă ș.a.m.d., pînă mingea cade jos.

e. Cînd se greșește, mingea este pusă în joc prin serviciu de către jucătorul din dreapta din linia a II-a din echipa care intră mai repede în posesia mingii.

f. Elevii din echipa de serviciu din ziua respectivă culeg mingile și le pun la dispoziția echipelor unde au fost repartizați în acea oră.

g. Atenție la execuția corectă a preluărilor, pasei și atacului, la necesitatea deplasărilor, opririlor și a săriturii la executarea atacului.

h. Se rotează după circa două minute, la comanda profesorului, pentru a se asigura trecerea prin toate zonele a fiecărui elev, cel puțin de două ori.

i. Ambele echipe se vor strădui să țină mingea în joc cît mai mult, motiv pentru care lovitura de atac nu va fi executată cu toată forța.

j. Pentru corectări individuale sau generale se poate opri jocul ori de cîte ori se consideră necesar.

3. Jocul cu temă : 4×4, pe teren 4,5/9 m.

Teme :

— serviciul executat de jucătorul care în urma rotării a intrat în zona din dreapta din linia a II-a, zona 1 ;

— mingea va fi trecută peste plasă în fiecare fază numai din a treia lovitură și numai lovită cu o mînă, de sus (minge atacată sau pusă).

a. Se joacă două reprize egale (2×10 minute), cu schimbarea terenului după prima repriză.

b. Scorul se ține în continuare pînă la sfîrșitul celei de a doua reprize, cînd va fi declarată cîștigătoare echipa care a realizat mai multe puncte în cele două reprize.

c. Dacă la anunțarea terminării jocului echipele se află la egalitate de puncte, jocul se prelungește pînă cînd una dintre echipe realizează primul punct.

d. După începerea jocului, elevii se află în activitate independentă.

e. Căpitanii de echipă conduc jocul echipei lor şi, împreună cu căpitanul echipei adverse, arbitrează propriul joc.

f. Terenurile sînt amenajate înainte de fiecare oră de către echipa de serviciu programată la începutul algoritmului.

g. Aşezarea în teren a echipelor este rezolvată de către profesor la începutul jocului, după care urmează explicarea şi demonstrarea lui, o dată cu precizarea regulilor.

4. Competiţie sistem turneu, cu cinci echipe la fete şi cinci la băieţi

a. Echipele şi căpitanii de echipă sînt cele stabilite la începutul algoritmului, folosite şi în jocul şcoală şi în exerciţiul complex.

b. Amenajarea terenurilor va fi rezolvată de către echipa de serviciu, din fiecare etapă, echipa care stă în acea etapă.

c. Tragerea la sorţi şi programarea jocurilor se fac aşa cum a fost prezentat.

— Programarea jocurilor pe etape (lecţii) se face pe baza tabelei :

Etapa : I	a II-a	a III-a	a IV-a	a V-a
1 —	4 —	2 —	5 —	3 —
2—5	5—3	3—1	1—4	4—2
3—4	1—2	4—5	2—3	5—1

Echipele fără adversari, din fiecare etapă, preiau sarcinile de organizator şi arbitru.

d. In fiecare lecţie de educaţie fizică se joacă cîte o etapă la fete şi una la băieţi.

e. Fiecare joc durează două reprize egale (2X10 minute), cu schimbarea terenului după prima repriză.

f. Scorul se ţine în continuare şi la sfîrşitul celei de a doua reprize echipa cu cele mai multe puncte este declarată cîştigătoare în acel joc.

g. Dacă la sfîrşitul timpului de joc cele două echipe se află la egalitate, jocul se prelungeşte pînă cînd una dintre echipe realizează primul punct.

h. Echipa cîştigătoare la fiecare joc primeşte două puncte, echipa învinsă pe teren — un punct şi echipa care pierde prin neprezentare — 0 puncte.

i. Rezultatele se înscriu pe graficele prezentate.

j. În primele trei etape se joacă, obligatoriu, cu jocuri cu temă din algoritm. Ultimele două etape se desfăşoară cu joc liber.

k. Elevii, fete şi băieţi, care vor face parte din echipele clasate pe primele trei locuri vor fi notaţi cu 10 în catalog.

l. Clasamentul final se face în ordinea descrescîndă a numărului de puncte realizat la fiecare echipă.

m. Dacă două sau mai multe echipe, la sfîrşitul competiţiei, se vor afla la egalitate de puncte, departajarea lor se va face în ordine în funcţie de : punctaverajul jocurilor ; victoria directă.

n. Căpitanii echipelor conduc jocul echipei lor.

o. Arbitrarea jocurilor va fi realizată de către elevii din echipa de serviciu în fiecare oră.

p. Vor fi apreciaţi şi notaţi elevii ce s-au evidenţiat pozitiv şi negativ la organizare — arbitrare, căpitanii de echipă.

ALGORITMUL NR. 3 = 10 ORE

Teme :

a. **Joc 4X4, pe teren 4,5/9 m, cu serviciu, preluare, pasă, atac şi blocaj.**

b. Reguli : blocajul va fi executat de către jucătorul din linia I, corespondent adversarului aflat în atac.

c. Funcţii : căpitan de echipă, organizator şi arbitru.

Verificare : competiţie sistem turneu în care elevii din primele trei echipe clasate vor fi notaţi cu 10.

Algoritmul nr. 3

Lecția 1 a) exercițiul complex — 10 minute — activitate directă a profesorului;
b) joc școală — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
Lecția 2 a) exercițiul complex — 10 minute — activitate directă a profesorului;
b) joc școală — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
Lecția 3 a) joc școală — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
b) joc școală — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
Lecția 4 a) joc școală — 10 minute — activitate directă a profesorului ;
b)joc cu temă — 10 minute — activitate independentă a elevilor.
Lecția 5 a) joc cu temă — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.

Competiție cu 5 echipe (fete și băieți)

Lecția 6 — etapa I — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecția 7 — etapa a II-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecția 8 — etapa a III-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecția 9 —etapa a IV-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.
Lecția 10 — etapa a V-a — 20 de minute — activitate independentă a elevilor.

1. Exercițiu complex, 4×4, pe teren 4,5/9 m.

Pasă, atac, blocaj, preluarea atacului, pasă etc., cu menținerea mingii în joc.

a. Se aleg căpitanii și echipele în număr de 5 la băieți și 5 la fete, formate din cîte 4 elevi fiecare.

b. Marcarea și amenajarea terenurilor se fac de către echipa de serviciu, care în ora respectivă va ajuta și pe profesor la sporirea densității execuției.

c. Se repartizează echipele în terenuri și formații de joc : doi jucători în linia I, doi în linia a II-a, dispuși în teren.

d. Se demonstrează și se explică exercițiul de mai jos :

— punerea mingii în joc de către jucătorul din linia a II-a, din dreapta, sub formă de pasă către coechipierul din dreapta din linia I ; acesta va ridica mingea, paralel cu plasa, spre coechipierul său din linia I ; aceasta va ridica peste plasă lovind-o cu o mînă, de sus. La trecerea mingii peste plasă, jucătorul advers corespondent va executa săritura la blocaj, coechipierul său din stînga din linia I dublează blocajul, venind în apropierea sa în poziție joasă. Mingea va fi preluată și trimisă către jucătorul care a executat blocajul pentru a fi ridicată, paralel cu plasa. Jucătorul care a dublat blocajul se retrage 1—2 m și apoi, luîndu-și elan, va trece mingea peste plasă cu o mînă, de sus, în terenul advers. La trecerea mingii peste plasă se execută aceleași manevre : jucătorul corespondent atacului execută blocaj, colegul de linie — dublarea blocajului, ceilalți — preluare din atac și jocul continuă pînă mingea cade jos. Cînd mingea a căzut jos, execuția se reia prin punerea mingii în joc sub formă de pasă de către jucătorul din linia a II-a, din dreapta, spre coechipierul său din linia I.

e. Pentru urgentarea repunerii mingii în joc, elevii din echipa de serviciu din ora respectivă, vor pune imediat la dispoziție mingi elevilor din linia a II-a.

f. Se rotează normal, elevii preluînd, după rotare, sarcinile zonei în care au intrat, executîndu-le.

g. Rotarea se face de către toate echipele odată, la comanda profesorului, după circa două minute, asigurînd trecerea fiecărui elev prin toate zonele de două ori.

h. Se vor urmări, corectîndu-se execuțiile, astfel :

— preluarea și pasa (ridicarea mingii) să fie precedate de deplasare și oprire ;

— la trecerea mingii peste plasă numai din a treia lovitură să se execute săritura la blocaj a jucătorului corespondent din terenul advers, o dată cu deplasarea la dublare a blocajului, precum și a poziției joase a celuilalt coechipier din linia I ;

— săritura la blocaj să se facă, obligatoriu, la trecerea mingii peste plasă, urmărind ducerea palmelor sus, deasupra plasei, pe direcția mingii, cu încercare de a opri trecerea ei peste plasă.

i. Înălțimea plasei va fi între 190—210 cm, pentru a facilita execuțiile loviturii de atac și ale blocajului.

2. Joc școală, 4×4, pe teren 4,5/9 m, cu serviciu, preluare, pasă, atac și blocaj.

a. Căpitanii de echipă și echipele sînt cele formate în prima oră din algoritm pentru exercițiul complex.

b. Amenajarea terenurilor va fi rezolvată de către echipa de serviciu din fiecare oră, echipă care îl va ajuta și pe profesor pentru mărirea densității execuției, punînd mingi la dispoziția elevilor ce se află în execuție.

c. Așezarea echipelor în teren este asemănătoare celei folosite în exercițiul complex din algoritm.

d. După ce echipele au fost repartizate în terenuri, se face explicarea și demonstrarea jocului de către profesor cu una dintre perechile de echipe repartizate în terenuri.

e. Mingea este pusă în joc prin serviciu executat după posibilitățile elevului de la serviciu (linia a II-a, dreapta) de jos sau de sus și de la o distanță față de plasă convenabilă, apreciată de către fiecare elev ce va servi, pentru a nu greși execuția.

În continuare, echipa adversă preia serviciul și dirijează mingea spre coechipierul din linia I, din dreapta, care în momentul preluării din serviciu se află în apropierea plasei (blocaj), ceilalți trei fiind retrași, acoperind întreaga suprafață a terenului (fig. 3).

Executînd preluarea, jucătorul din dreapta, de la plasă, va ridica mingea înalt (peste 2 m), deasupra plasei și cît mai paralel cu aceasta spre coechipierul său din stînga, care o va trimite în terenul advers, lovind-o cu o mînă, de sus (lovitura de atac), din sau fără săritură.

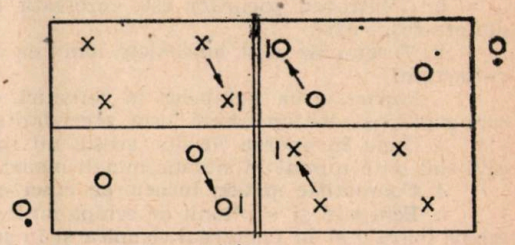


Fig. 3

La executarea loviturii de atac, jucătorul advers corespondent celui care atacă va executa săritura la blocaj, iar coechipierul său de la plasă va veni la dublarea blocajului (fig. 3).

Toate execuțiile vor fi realizate cu intenția ca mingea să rămînă în joc cît mai mult timp. Mingea va fi preluată și dirijată spre jucătorul care a executat blocajul și care, în continuare, va ridica mingea pentru coechipierul său din stînga pentru a o trece peste plasă, sub forma unei lovituri de atac.

Acesta, pentru a putea executa lovitura de atac, va trebui mai întîi să se retragă 1—2 m, spre stînga și înapoi, de unde să vină cu elan pentru a executa lovitura de atac, din săritură.

Din terenul advers se execută — la trecerea mingii peste plasă — aceleași acțiuni, respectiv: blocaj de către elevul corespondent celui care atacă, dublarea blocajului de către coechipierul care a sărit la blocaj ș.a.m.d. Execuția va continua pînă mingea cade jos.

f. Cînd se greșește, mingea va fi repusă în joc prin serviciu de către jucătorul din dreapta din linia a II-a, cu indicațiile date la pct. e.

g. Elevii din echipa de serviciu vor pune imediat la dispoziție mingi elevilor de la serviciu.

h. Toate echipele rotează la comanda profesorului, după două minute, elevii preluînd, la rotare, sarcinile zonei în care au intrat.

i. Se va asigura trecerea fiecărui elev de minimum două ori în fiecare zonă.

j. Pentru corectări individuale sau generale se va opri jocul ori de cîte ori se consideră necesar. Se va urmări ținerea mingii în joc cît mai mult timp, o dată cu execuția cît mai corectă a acțiunilor de joc, respectiv: preluare, pasă, atac, blocaj, serviciu.

Atenție în mod deosebit asupra execuției, deplasărilor și opririlor înaintea fiecărei preluări și a fiecărei pase. De asemenea, atenție la întoarcerea

rapidă după aterizarea de la blocaj a jucătorului respectiv pentru a putea executa în continuare ridicarea mingii.

k. Plasa va fi așezată la o înălțime convenabilă pentru a facilita execuția blocajului și atacului (190—210 cm).

3. Jocul cu temă, 4×4, pe teren 4,5/9 m.

Teme :

— mingea va fi trecută peste plasă în fiecare fază numai din a treia lovitură și numai lovită cu o mînă, de sus ;

— la trecerea mingii peste plasă se execută, obligatoriu, blocajul de către jucătorul corespondent.

a. Se joacă în două reprize egale (2×10 minute), cu schimbarea terenurilor după prima repriză.

b. Scorul se ține, în continuare, pînă la sfîrșitul celei de a doua reprize, cînd este declarată cîștigătoare echipa care a realizat cele mai multe puncte din cele două echipe.

c. În cazul în care la terminarea timpului de joc echipele se află la egalitate de puncte, jocul se prelungește pînă cînd una dintre echipe realizează încă un punct.

d. Începutul jocului, sfîrșitul reprizei și sfîrșitul jocului este anunțat de către profesor.

e. După începerea jocului, elevii se află în activitate independentă.

f. Căpitanii de echipă conduc jocul echipei lor.

g. Arbitrarea jocurilor este rezolvată de către elevii din echipa de serviciu din ora respectivă.

h. Terenurile sînt amenajate înaintea fiecărei ore de către elevii din echipa de serviciu.

i. Repartizarea echipelor în terenuri este realizată de către profesor după care explică și demonstrează jocul, precizînd și regulile lui.

j. După începerea jocului, acesta nu mai este întrerupt, iar eventualele indicații sînt date numai în situația mingii moarte.

4. Competiție sistem turneu, cu cinci echipe la fete și cinci echipe la băieți.

a. Echipele și căpitanii de echipă sînt cele stabilite la începutul algoritmului, echipe folosite și în exercițiul complex și în jocul școală și cu temă.

b. Amenajarea terenurilor și arbitrarea jocurilor va fi rezolvată în fiecare lecție de către elevii din echipa care nu joacă în acea lecție.

c. Tragerea la sorți și programarea echipelor se face pe baza următoarelor grafice :

— tragerea la sorți : — se înscriu în dreptul cifrelor, numele echipei sau al căpitanului de echipă.

Fete :	**Băieți :**
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

— Programarea jocurilor pe etape (lecții) se face pe baza tabelei :

Etapa I	a II-a	a III-a	a IV-a	a V-a
1 —	4 —	2 —	5 —	3 —
2 — 5	5 — 3	3 — 1	1 — 4	4 — 2
3 — 4	1 — 2	4 — 5	2 — 3	5 — 1

Echipele fără adversar din fiecare etapă stau și preiau sarcinile de organizatori și arbitri.

d. În fiecare lecție de educație fizică se joacă cîte o etapă la fete și una la băieți.

e. Fiecare joc se joacă contratimp, sub forma a două reprize egale (2×10 minute), cu schimbarea terenurilor după prima repriză.

f. Începutul jocului, sfîrşitul reprizei I şi sfîrşitul jocului este anunţat de către profesor.

g. Scorul se ţine în continuare pînă la sfîrşitul jocului cînd va fi declarată cîştigătoare echipa care a realizat cele mai multe puncte.

h. Dacă două echipe se află la egalitate de puncte la sfîrşitul jocului, acesta se prelungeşte pînă cînd una dintre echipe realizează primul punct şi este declarată cîştigătoare.

i. Rezultatele jocurilor se înscriu în graficele prezentate anterior.

j. În primele două etape se joacă pe baza regulamentului de la jocul cu temă;

— trei lovituri obligatorii la fiecare fază şi trecerea mingii peste plasă, numai cu o mînă, de sus ;

— blocaj obligatoriu la trecerea mingii peste plasă.

În ultimele trei etape se joacă liber.

k. Clasamentul final se face în ordinea descrescîndă, cunoscînd că în final pentru un joc cîştigat se acordă 2 puncte, pentru un joc pierdut pe teren se acordă 1 punct, iar pentru jocul pierdut prin neprezentare se acordă 0 puncte. La egalitate de puncte, departajarea se face, în ordine, după :

— punctaverajul jocurilor ;

— victoria directă.

l. Elevii (fete şi băieţi) care în final vor face parte din echipele clasate pe primele trei locuri vor fi notaţi cu nota 10 în catalog. Cu aceeaşi notă vor fi notaţi şi elevii care s-au evidenţiat în activitatea de organizatori, arbitri şi căpitani de echipă, dacă nu fac parte din primele trei echipe clasate.

m. Înaintea tragerii la sorţi se va aduce la cunoştinţa tuturor elevilor regulamentul prezentei competiţii.

n. Căpitanii de echipă conduc jocul lor.

V. GHENADI : L'algorythmisation de l'enseignement du jeu de volley dans les leçons d'éducation physique chez les classes V—VIII (III)

L'auteur continue la présentation de la manière dans laquelle on peut enseigner le volley dans les leçons d'éducation physique du cycle gymnasial, en utilisant la méthode de l'algorythmisation. On nous présente trois algorythmes qui couvrent 34, 12 et 10 leçons, de la VII-classe. Chaque algorythme est détaillé, avec des nombreuses indications méthodiques, en vue d'une solution plus claire du probléme mis en discution. On fait des réferences quant a la manière de notation des élèves d'après la manière du comportement dans le moment d'application d'un ou d'autre des algorythmes proposés.

V. GHENADI : Algorithmization in Teaching Volleyball in Physical Education classes in Forms V—VIII (III)

It is further set forth here how algorithmization may be used in teaching volley-ball in physical education classes in forms V—VIII. Three algorithms are presented, covering 34, 12 and 10 seventh form classes. Each algorithm is examined in detail, with numerous methodical particulars and specifications so that the question under discussion may be clearly solved. Reference is made to the marks to be given to the pupils according to their behaviour during the application of the proposed algorithm.

INTERPRETAREA PROBELOR S.U.V.A. (COMPARATIV BĂIEŢI ŞI FETE) ŞI CORECTIVE CE SE PROPUN ACESTOR PROBE REIEŞITE DIN PREZENTUL STUDIU

Prof. AGOSTON SZLOVAK
Şcoala generală Sînteu — Jud. Bihor

Sistemul unitar de verificare şi apreciere a gradului de pregătire fizică şi sportivă a elevilor este un instrument valoros atît pentru stabilirea — pe baza unor parametri obiectivi — a eficienţei procesului instructiv-educativ din lecţii, cît şi pentru a verifica şi urmări influenţele şi modificările survenite în dezvoltarea capacităţilor motrice ale elevilor.

După prima experimentare s-a procedat la corectarea indicilor valorici din tabela de baremuri pentru cele cinci probe, care au rămas aceleaşi, valabile din anul 1974 şi necorectate. În lumina experienţei acumulate de la prima corectare, Catedra de educaţie fizică de la Şcoala generală Sinteu şi-a propus prezentul studiu prin prelucrarea statistică a valorilor realizate de elevii la probele S.U.V.A. în decurs de 4 ani, clasele V—VIII, ciclul gimnazial, cu intenţia de propuneri de corective la cele cinci probe în ordine : alergare de viteză 25 m şi 50 m, alergare de rezistenţă 600 m, 800 m, 1 000 m, săritura în lungime de pe loc, aruncarea greutăţii de 2 kg cu două mîini, pe deasupra capului, înainte şi înapoi.

Condiţiile de lucru au fost următoarele : s-a lucrat cu clasa nedemixtată, colectivul foarte eterogen în clasa a V-a, cu elevii proveniţi de la cinci unităţi şcolare. S-a lucrat în aer liber, fără sală de gimnastică, în sezonul de iarnă ; s-a lucrat şi pe schiuri de fond, pe distanţele de la domiciliul copiilor la şcoală fiind parcurşi zilnic 5, 6 şi chiar 7 km localitatea fiind situată în zonă de deal, cu altitudine de peste 700 m.

OBIECTIVELE STUDIULUI

1. Evoluţia notelor la cele cinci probe S.U.V.A. pe parcursul a patru ani clasele V, VI, VII şi VIII, comparativ la băieţi şi fete.

2. Sesizarea diferenţelor în evoluţia baremurilor şi notelor realizate între băieţi şi fete pe parcursul celor patru ani.

3. Propuneri de corective la probele S.U.V.A. şi concluzii.

METODA DE LUCRU

Prelucrarea datelor s-a făcut de la o clasă mixtă de 27 de elevi, dintre care 14 fete şi 13 băieţi, cu interpretarea datelor înregistrate la cele cinci probe la sfîrşitul anilor şcolari 76/77, 77/78, 78/79 şi 79/80, respectiv la clasele a V-a, a VI-a, a VII-a şi a VIII-a. Au fost adunate baremurile adunate la sfîrşitul fiecărui an şcolar, împărţite apoi la

numărul de 14 fete, respectiv, 13 băieți, rezultînd astfel media baremurilor realizate pentru care s-a acordat nota corespunzătoare din tabela de baremuri, cu interpretarea datelor după progresul realizat la probe, respectiv, note, cu diferențe reieșite, între băieți și fete și între ani.

În funcție de diferențele care au rezultat în urma prelucrării statistice a baremurilor realizate între băieți și fete, la cele cinci probe, s-au propus corective la baremuri atît la băieți, cît și la fete, pentru toate clasele, la fiecare probă în parte.

ALERGAREA DE VITEZĂ — 25 m și 50 m

Datorită faptului că viteza este mai greu perfectibilă decît celelalte calități motrice, la clasele a V-a și a VI-a, atît la fete, cît și la băieți, baremurile realizate, deci și notele obținute, sînt aceleași, în aceleași condiții de lucru. Situația se schimbă însă în clasele a VII-a și a VIII-a. Astfel, în timp ce la fete media baremurilor realizate corespund notei 9, iar la clasa a VIII-a notei 10 și chiar mai bine decît 10, la băieți, în clasa a VII-a, în aceleași condiții de lucru ca în clasa a V-a și a VI-a, media notelor coboară brusc de la 9,5 la nota 7 și crește ușor în clasa a VIII-a la media notelor 8,5 asta mai ales datorită faptului că s-a pus un accent mai mare pe dezvoltarea acestei calități la băieți, cu lucru diferențiat, dar mult mai greu realizabile decît baremurile fetelor (tabelul 1).

Concluzia clară care se desprinde este că trebuie corectate baremurile la fete, spre mai mici, la fiecare clasă cu circa 2—3 zecimi de secundă, dar mai ales în clasele a VII-a și a VIII-a, în timp ce la băieți se propune invers : deci, cu 2—3 zecimi de secundă spre baremuri mai ușoare, dar numai la clasele a VII-a și a VIII-a, fiindcă la clasele a V-a și a VI-a baremurile sînt realizabile și stimulative.

O altă remarcă care pledează pentru corectarea baremurilor din tabela actuală din programă este faptul că de la clasa a VII-a spre a

Tabelul 1

Media performanțelor pe timp de 4 ani
Alergare de viteză 25 m și 50 m

INDICI	CLASA a V-a		CLASA a VI-a		CLASA a VII-a		CLASA a VIII-a	
	Anul școlar 1976-1977		Anul școlar 1977-1978		Anul școlar 1978-1979		Anul școlar 1979-1980	
	Media baremurilor (sec.)	Nota cuvenită	Media baremurilor (sec.)	Nota cuvenită	Media baremurilor (sec.)	Nota cuvenită	Media baremurilor (sec.)	Nota cuvenită
BĂIEȚI-13	4,9	9,5	4,9	9,5	8,3	7	7,8	8,5
Progresul			-		-		0,5	
FETE-14	5	9,5	5	9,5	8,8	9	8,4	10
Progresul		-	-		-		0,4	

VIII-a progresul realizat la fete este de 0,4 secunde, cu note echivalente de 10 și chiar mai bune, timp în care băieții realizează progresul de 0,5 secunde și ajung abia la nota 8 în clasa a VIII-a.

ALERGAREA DE REZISTENȚĂ — 600 m, 800 m, 1000 m

Calitatea rezistenței este foarte bună la băieți, dar în special la fete, cu media notelor de 10 la toate clasele. Aceste baremuri nu sînt însă stimulative pentru fete, ele realizînd valori mai mari cu 28 de secunde la clasa a V-a, cu 16 secunde la clasa a VI-a, cu 29 de secunde la clasa a VII-a și cu 27 de secunde la clasa a VIII-a decît cele ce corespund notei 10, de unde concluzia că fetele realizează ușor aceste baremuri, pe cînd băieții depun eforturi serioase pentru a ajunge la limitele notei 10 (tabelul 2).

Tabelul 2

Media performanțelor pe timp de 4 ani
Alergare de rezistență 600 m, 800 m, 1000 m

INDICI	CLASA a V-a		CLASA a VI-a		CLASA a VII-a		CLASA a VIII-a	
	Anul școlar 1976-1977		Anul școlar 1977-1978		Anul școlar 1978-1979		Anul școlar 1979-1980	
	Media baremurilor (min)	Nota cuvenită	Media baremurilor (min)	Nota cuvenită	Media baremurilor (min)	Nota cuvenită	Media baremurilor (min)	Nota cuvenită
BĂIEȚI-13	2,32	9	2,25	9	4,18	10	3,58	10
Progresul	-		0,7				0,20	
FETE-14	2,38	10	2,34	10	3,24	10	3,23	10
Progresul	-		0,4				0,1	

În general, la băieți baremurile sînt bune și se cer corectate baremurile la fete, în medie cu 15 pînă la 25 de secunde spre baremuri mai mici, deoarece nu sînt echitabile și mai ales stimulative pentru ele.

SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC

Analizînd progresul realizat de băieți în cei patru ani, acesta este de 44 cm, media anuală a progresului de 11 cm, dar notele stagnează la nota 7 în clasele a VI-a și a VII-a și urcă la nota 8 în clasa a VIII-a, în timp ce la fete progresul realizat este de numai 30 cm, deci o creștere anuală de 7,5 cm, notele urcînd la acestea treptat, de la 8 cm în clasa a V-a, la 9 cm în clasa a VI-a și la 10 cm în clasa a VII-a, pentru ca în clasa a VIII-a baremul realizat să fie mai bun cu 3 cm decît echivalentul notei 10. Sau, comparînd progresul realizat de băieții din clasa a V-a spre clasa a VI-a de 9 cm, nota rămîne aceeași—7, timp în care fetele realizează o creștere a mediei baremurilor tot cu 9 cm, iar nota acestora crește de la 8 la 9 în clasa a VI-a (tabelul 3). Observînd calculul în continuare constatăm o discrepanță și mai mare de la clasa a VI-a

spre a VII-a la băieți, unde progresul realizat este tot 9 cm, dar nota rămîne tot 7, timp în care fetele realizează o creștere a mediei baremurilor de numai 7 cm, iar nota crește de la 9 la 10. În aceste condiții, se impune o corecție spre baremul mai mic — la băieți — în fiecare clasă cu 4—5 cm, ca să fie stimulativ, iar la fete — ridicarea baremului cu 3—4 cm în clasa a VIII-a, astfel ca aceasta să trezească interesul elevilor spre lucru mai intens.

Tabelul 3

Media performanțelor pe timp de 4 ani
Săritura în lungime de pe loc

INDICI	CLASA a V-a		CLASA a VI-a		CLASA a VII-a		CLASA a VIII-a	
	Anul școlar 1976-1977		Anul școlar 1977-1978		Anul școlar 1978-1979		Anul școlar 1979-1980	
	Media baremurilor (m)	Nota cuvenită	Media baremurilor (m)	Nota cuvenită	Media baremurilor (m)	Nota cuvenită	Media baremurilor (m)	Nota cuvenită
BĂIEȚI-13	1,62	7	1,71	7	1,80	7	1,95	8
Progresul	0,11		0,09		0,09		0,15	
FETE-14	1,52	8	1,61	9	1,68	10	1,77	10
Progresul	0,03		0,09		0,07		0,11	

ARUNCAREA MINGII DE 2 KG ÎNAINTE

Observînd baremurile din program, acestea cresc la băieți din clasa a VI-a spre VII-a și a VIII-a cu cîte un metru nefiind stimulative pentru băieți, în ciuda progresului constatat pe care îl realizează pe parcursul ciclului gimnazial. Astfel, menținîndu-se constant cu nota 6 pe parcursul celor 4 ani, deși cu progrese evidente în realizarea baremurilor, de 51 cm în clasa a VI-a, 98 cm în clasa a VII-a și de 102 cm în clasa a VIII-a, în timp ce la fete, baremurile din programă cresc constant cu cîte 50 cm, iar baremurile realizate corespund notei 7, cu excepția clasei a VIII-a, unde este nota 8. Concluzia : la fete, baremurile sînt mai stimulative, dar și acestea sînt destul de greu de realizat. Corectivele care se impun la această probă, la băieți — creșterea baremurilor din programă să fie de cîte 50 de cm de la o clasă la alta în loc de 1 m cum este în prezent, cum dealtfel sînt baremurile fetelor din programa actuală, iar pentru nota 5 este necesară coborîrea baremurilor atît la băieți, cît și la fete cu cîte 20 cm în fiecare clasă, dar mai ales în clasa a V-a (tabelul4).

De remarcat că rezultatele slabe realizate la această probă se datoresc nu atît forței slabe a musculaturii brațelor și a trenului superior, cît mai ales elasticității mai reduse a coloanei vertebrale, aceasta nepermițînd o extensie suficientă și nepermițînd realizarea deci a unui balans în timpul aruncării spre înainte, fapt care va reieși bine în evidență la analiza aruncării înapoi, unde contează în mai mare măsură și chiar decisiv forța brațelor și mai puțin contează elasticitatea coloanei verte-

Tabelul 4

Media performanțelor pe timp de 4 ani
Aruncarea mingii de 2 kg înainte

INDICI	CLASA a V-a		CLASA a VI-a		CLASA a VII-a		CLASA a VIII-a	
	Anul școlar 1976-1977		Anul școlar 1977-1978		Anul școlar 1978-1979		Anul școlar 1979-1980	
	Media baremurilor (m)	Nota cuvenită	Media baremurilor (m)	Nota cuvenită	Media baremurilor (m)	Nota cuvenită	Media baremurilor (m)	Nota cuvenită
BĂIEȚI-13	4,60	6	5,11	6	6,09	6	7,11	6
Progresul	-		0,51		0,98		1,02	
FETE-14	4,19	7	4,61	6	5,20	7	5,81	8
Progresul	-		0,42		0,59		0,61	

brale, reieșind aceasta și din faptul că aceiași elevi realizează, la aruncarea înapoi, baremuri pentru nota 10 și chiar mai mult decît pentru nota 10.

ARUNCAREA MINGII DE 2 KG ÎNAPOI

Analizînd proba la băieți se observă că la clasele a V-a și a VI-a media baremurilor realizate corespunde notei 10, ca apoi în clasa a VII-a, baremurile realizate să coboare la nota 7 și în clasa a VIII-a — la nota 8. Progresul de la clasa a V-a spre a VI-a este de 99 cm, corespunzător notei 10, după care, spre clasa a VII-a aproape același progres de 86 cm, dar care corespunde abia notei 7, iar progresul de 161 cm spre clasa a VIII-a abia ajunge pentru nota 8, de unde concluzia clară că baremurile din programă urcă brusc și puțin artificial, față de posibi-

Tabelul 5

Media performanțelor pe timp de 4 ani
Aruncarea mingii de 2 kg înapoi

INDICI	CLASA a V-a		CLASA a VI-a		CLASA a VII-a		CLASA a VIII-a	
	Anul școlar 1976-1977		Anul școlar 1977-1978		Anul școlar 1978-1979		Anul școlar 1979-1980	
	Media baremurilor (m)	Nota cuvenită	Media baremurilor (m)	Nota cuvenită	Media baremurilor (m)	Nota cuvenită	Media baremurilor (m)	Nota cuvenită
BĂIEȚI-13	5,71	10	6,70	10	7,56	7	9,13	8
Progresul	-		0,99		0,86		1,61	
FETE-14	5,40	10	5,85	10	6,61	10	7,51	10
Progresul	-		0,45		0,86		0,90	

litățile de progres, care sînt evidente, dar insuficiente pentru notele 9 sau 10, și deci și mai puțin stimulative pentru băieți (tabelul 5).

Corectivele care s-ar cere, mai ales în clasele a VII-a și a VIII-a de băieți, în timp ce la fete, progresul realizat în ciclul gimnazial este de numai 221 cm și depășește cu mult nota 10, în medie cu cîte 40—60 cm.

Comparînd cele două tabele cu aruncări — înainte și înapoi — reiese clar că baremurile la aruncările înainte sînt mult mai greu de realizat, comparativ cu aruncarea înapoi, în special la băieți, fiind prea mari, iar insuficient de stimulative la fete, fiind prea mici la aruncarea spre înapoi.

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

În funcție de diferențele care au rezultat în urma prelucrării statistice a baremurilor realizate la băieți și la fete la cele 5 probe am propus corective la baremurile actuale atît la băieți, cît și la fete, pentru toate clasele, la fiecare probă în parte.

O altă observație generală, deși necuantificată în prezenta lucrare, dar ușor de observat, este faptul că dezvoltarea și creșterea fetelor și a băieților în clasele a V-a și a VI-a spre a VII-a este aproape uniformă și nu justifică diferențe atît de mari existente între băieți și fete în actualul sistem S.U.V.A.

Baremurile elaborate cu cîțiva ani în urmă erau însoțite de mențiunea că sînt perfectibile, dar au trecut ani buni de atunci și baremurile nu au fost perfecționate deloc, deși practica sportivă cere acest lucru.

În aceste condiții, propunerile de corective sînt justificate, obiective și așteptate.

La elaborarea noilor tabele de baremuri, logica lucrurilor impune de luat în seamă o serie de realități, cum ar fi : mediul rural și mediul urban, din care derivă o serie de diferențe în ceea ce privește modul de viață, de alimentație, de preocupare, de modul de lucru cu clasele de elevi mixte și clasele de elevi demixtate, realități ce își pun amprenta asupra creșterii și dezvoltării copiilor, cu influențe asupra calităților motrice la vîrsta școlară.

O altă alternativă pentru elaborarea baremurilor, de asemenea, mult mai echitabilă decît sistemul prezent, ar fi elaborarea baremurilor pe cel puțin două grupe valorice — A și B —, elevii urmînd să fie încadrați în cele două grupe în clasa a V-a, conform baremurilor realizate la prima testare.

Actualul sistem de baremuri este evident incomplet de stimulativ, datorită faptului că unii elevi nu-l pot realiza niciodată și este astfel descurajator, iar pentru alți elevi din cauză că baremurile se realizează prea ușor și sînt depășite cu mult, fără efort.

Eșantionul de 27 de elevi studiat este la fel cu încă cinci clase de elevi, tot mixte, de la ciclul gimnazial, cu rezultate asemănătoare ca valoare, cu diferențe neînsemnate față de cele prezentate.

A. SZLOVAK : L'interpretation des épreuves S.U.V.A. (en comparant les garçons et les filles) et corrections proposés d'après cet étude

Le système unitaire de vérification et d'appréciation du degré de préparation physique et sportive des élèves est un instrument valeureux et utile dans le travail des professeurs d'éducation physique dans la poursuite des influences et des changements survenues dans le développement de la capacite motrice des élèves. D'après la première expérimentation on a procédé a la correction des indices valoriques de la table des cinq epreuves, fait réalisé en 1974.

A la suite de l'expérimentation de ce système a l'école générale de la commune de Sinteu, dans la region de Bihor, et apres l'interprétation statistique des donnés récueillies durant quatre ans chez les classes V—VIII, on a constaté qu'il y a des non-concordances entre le niveau du développement motrice des garçons et les filles des diverses classes et les normes du système mentionné. On propose des correctives, tenant compte que l'actuel système des barèmes est incomplétement stimulatif, quelques élèves ne pourront jamais les réaliser, et d'autres le réalisent trop aisement.

A. SZLOVAK : Interpreting the S.U.V.A. (boys and girls comparatively) ; Corrective Proposals

The single system for testing and evaluating the degree of training in physical education and sports of schoolchildren (S.U.V.A.) is a useful tool in the work done by the relevant teachers and instructors. They are, in this way, in a position to trace the influences and modifications occurring in the development of the trainees' motive capabilities. The first experiment carried out was followed by a correction of the value pointers of the five events included (1974).

Following an experiment of this system in the general school of the commune of Sinteu, the county of Bihor, and statistical data processing along four years for the forms V^{th}—VIIIth, some imbalance was noted between the level of motive development of the schoolchildren in the various above-mentioned forms and those laid down in the norms under the system. The author, therefore, puts forward corrective proposals, considering that the system is incomplete : some of the schoolchildren are not able to reach the respective ceilings, which is discouraging, whereas others can easily do so and are no longer stimulated for improvements.

(Urmare din pag. 40)

TEODORA PREDESCU : New Tactics Related to the Organized Attack in Basketball Playing.

The author availed herself of the presence of very many basketball teams in Bucharest on the occasion of the University Games of 1981 and noted down among others particularly the bulk of the female and male players, an element with a decisive role in the selection and use of various tactical combinations. She makes reference to the use of counter-attack, of the rapid attack, of the organized attack on half ground or positional ground, of the system of attacks permanently involving four players without the ball, etc. Each of the above-mentioned systems of attacks is based on the presence in the team of similar bulk players and on the efficient use of teactical weapons. The author presents the main tactical combinations made use of by the teams ranking foremost in the event.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

UNELE PROBLEME ALE ORIENTĂRII METODICE ÎN SANIE

Prof. ION MATEI
Antrenor federal F.R Bob-Sanie

Cu toate că sania are o existență milenară, practica sportivă este relativ tînără, devenind prin excelență modernă. Imaginea tradițională a „săniușului" a rămas numai la nivelul jocului de copii. În schimb, evoluția sportivilor în concurs, pe pîrtii speciale, sugerează, mai curînd, prezența unor bolizi lansați pe traiectorii complicate. Titluri apărute în presă ca „oamenii torpilă" sau „fuzeele umane", nu mai surprind, fiindcă tehnica coborîrii cu sania a ajuns la un nivel foarte înalt, făcînd ca termenii „sportul săniuțelor", „proba de săniuțe" sau „săniușul pe pistă" să devină improprii. Tocmai de aceea complexitatea probelor de sanie impune nu numai o reconsiderare a opticii în care este abordată problematica specifică acestui sport, ci și cunoașterea factorilor care concură la obținerea rezultatelor de valoare. Aceste aspecte ne propunem să le abordăm în continuare.

Sania este un sport legat de o mașină, deci un sport mecanic, practicat pe o pîrtie specială. Combustia vehiculului este asigurată de energia umană, viteza de parcurgere a traseului fiind determinată de calitatea materialului de concurs (sanie, echipament), propulsia de start și „măiestria" în pilotaj ; ansamblul om-mașină fiind inseparabil. Tendința actuală de a se construi pîrtii înghețate artificial, chiar în zone mai puțin înalte (7—800 m), permite extinderea sezonului de pregătire și competițional la 6—7 luni. Dacă adăugăm faptul că în unele țări (printre care și România) se folosește vara sania cu role, în coborîri pe stradă, sau pe pîrtiile de beton, iar în viitorul apropiat suprafețele de masă plastică vor „îmbrăca" unele pîrtii, oferind bune condiții de alunecare, am putea considera că sania și-a abandonat condiția sezonieră. Cum însă Federația internațională de sanie nu recunoaște decît activitatea competițională desfășurată pe gheață, specificul saniei, cel puțin deocamdată, rămîne hivernal. Deci, dependent de sezon (condiții atmosferice dificile, temperaturi scăzute, lipsă de vizibilitate în caz de ninsoare etc.), la care se adaugă complexitatea traseelor, evoluția în nocturnă, viteze sporite etc. Toți acești factori, și desigur și alții, fac din sanie un sport de o complexitate aparte, solicitînd sportivul intens în toate planurile : fizic, psihic, intelectual, tehnico-tactic, moral etc.

Din punct de vedere fizic și tehnic, sania face parte din grupa sporturilor de îndemînare în condiții de mare viteză. Totuși, fiind un sport care solicită intens sistemul nervos, factorul psihologic joacă un rol esențial.

Din punct de vedere fiziologic, solicitările la care sînt supuși sportivii în timpul unei coborîri se caracterizează prin eforturi de intensitate maximală într-un timp scurt — sub 60 sec. (din care startul sub 4 sec.). Pe timpul concursului efortul se repetă pînă la 4 manșe (proba de simplu) și 3 manșe (proba de dublu), la intervale stabilite de organizatori, pe parcursul a două zile. Adesea probele se dispută în nocturnă, vitezelor foarte mari (90—100 km/h) realizate în condițiile unor trasee extrem de complexe, adăugîndu-li-se poziția de stat pe sanie (culcat pe spate), corpul fiind supus permanent solicitărilor interne și externe, exercitate de forțe, presiuni, izbituri etc. Păstrarea unui echilibru perfect, indiferent de pozițiile neobișnuite ale corpului pe viraje, se împletește cu efortul de a stăpîni sania pe așa zisa „trasă optimă", care asigură accelerarea constantă a vitezei. În acest sport în-

tîlnim ambele tipuri de efort (aerob-anaerob). La start efortul anaerob este predominant (momentele de tracțiune-împingere în faza de propulsie, și accelerarea după lansare), dar întîlnim și efortul aerob (în faza adoptării poziției de plecare și crearea elanului). Pe timpul coborîrii efortul este mixt aerob-anaerob, în funcție de dificultățile întîlnite pe traseu (anumite pasaje impunînd lucru în apnee). Reglarea modalităților de efectuare a efortului în cele două variante este de maximă importanță, dacă ținem seama de influența asupra coordonării neuromusculare și în general a sferei psihice. Revenind la start, activitățile musculare sînt de natură izotonică-izometrică, prin eforturi repetate de forță-viteză (forța explozivă), iar pe timpul coborîrii predominant izometric, efortul static depus însemnînd manifestarea forței în regim de rezistență, pe fondul unei execuții de mare finețe, care implică o superioară coordonare neuro-musculară, și o mare viteză de execuție. Așadar, efortul violent și intens de natură anaerobă (depus la start sau pe timpul coborîrii), face ca organismul să contracteze o mare datorie de oxigen și o diminuare a rezervelor alcaline. Posibilitatea de a menține efortul la un nivel superior depinde deci, de capacitatea organismului de a înmagazina o mare rezervă de oxigen și de a mări debitul cardiac care asigură schimburile gazoase corespunzătoare. De aici rezultă necesitatea desfășurării unei pregătiri adecvate care să permită îmbunătățirea continuă a capacității de efectuare a lucrului în apnee, de înmagazinare a rezervelor de oxigen, excluzînd pericolul unor tulburări de ordin psihic cu influență negativă asupra conducerii saniei (mai întîi în prima porțiune a traseului, apoi în pasajele care impun o mare concentrare a atenției).

Creșterea capacității vitale, stabilizarea sistemului neurovegetativ, creșterea rezistenței specifice sînt aspecte importante care pot fi rezolvate numai printr-un antrenament sistematic. Organismul sportivilor trebuie să fie suplu, adaptabil din punct de vedere fiziologic, dispunînd de o mare capacitate de mobilizare la efort, cu creșteri rapide la valori maximale a constantelor biologice și revenirea lor în același ritm la valori normale (indicii biochimici sînt foarte importanți în ansamblul capacității biologice). Deci o deosebită capacitate de mobilizare la efort a factorilor biofiziologici.

În plan fizic sania solicită sportivi foarte bine dotați, atletici, îndemînatici și abili, rapizi și rezistenți. Mulți sportivi de talie internațională pe care i-am studiat, fie că este vorba de Zazulia, Schumann, Demleitner, Solmann (la fete), sau Rinn, Glas, Hann, Winkler, Hildgartner, Gschnitzer, Brunner, Fluckinger, Schrott ș.a. (la bărbați), reprezintă tot atîtea modele, fiecare o personalitate, indiferent de calitățile care-i particularizează. Condiția multilateralității domină, fără a exclude specializarea. Ei fac față oricăror pîrtii dar, excelează, mai ales, acolo unde calitățile predominante sînt mai bine valorificate. De pildă, pe pîrtia artificială de la Königsee (R.F.G.), sau pe cea naturală de la Imst (Austria) se impun de regulă sportivii cu un gabarit mai bine proporționat, foarte abili și rapizi. Am adus în discuție aceste aspecte, pentru că mulți dintre tehnicieni sînt adepții unei specializări înguste, selecția și pregătirea purtînd această amprentă. Calitățile dominante sînt : îndemînarea, viteza de reacție și execuție, viteza-forța (momentul startului), rezistența forței (pe timpul evoluției în traseu). Deci un sumum de calități care se completează și se condiționează reciproc. Jocul calităților, aspectul compensator au aceeași rezultantă — atletul, sportivul foarte bine dotat. Deși poziția de coborîre este culcat pe spate, musculatura implicată în efortul specific este diversă : mușchii flexori ai coloanei (marele drept al abdomenului, oblicul extern, psoasiliac, sternocleidomastoidianul, scaleni, lungul gîtului), mușchii flexori ai mîinii, mușchii biceps, triceps, deltoid, marele dorsal, mușchii șanțurilor vertebrale, marele fesier, mușchii extensori ai genunchiului (cvadricepsul format din : dreptul femural, vastul lateral, vastul medial, vastul intermediar și tensor al fasciei lata), mușchii extensori ai articulației tibio-astragaliene (gemeni, solear, plantarul subțire, flexori ai degetelor, gambier posterior, peronier scurt lateral), mușchii adductori ai picioarelor etc. De aici rezultă și necesitatea unei pregătiri analitice a grupelor musculare, asigurîndu-se baza randamentului optim necesar.

În plan psihologic probele de sanie solicită un mare consum de energie psihică din cauza încordărilor îndelungi și repetate la care sînt supuși

sportivii în antrenamente şi concursuri. Pilotarea saniei impune un efort deosebit aparatului vestibular, o capacitate de anticipare şi de apreciere spaţio-temporală optimă în condiţiile unei acceleraţii continue, o perfectă stăpînire a corpului şi maşinii, comparabilă săriturilor în apă şi pe schiuri. Capacitatea de concentrare şi decizie rapidă, rezistenţa la încordările şi suprasolicitările din timpul coborîrii şi între manşe (presiuni, trepidaţii, şocuri, starea de start etc.), capacitatea de analiză şi nivelul percepţiilor specializate, al stărilor afective sau al capacităţii de a depune mari eforturi de voinţă, spiritul de echipă şi sacrificiu sînt tot atîtia factori de care depinde o evoluţie eficientă şi sigură. Să adăugăm cunoaşterea în cele mai mici amănunte a pîrtiei, a aspectului gheţii, a materialului de concurs, pentru a se realiza acea legătură intimă om-sanie-pîrtie indispensabilă marii performanţe.

Sania pretinde o mare dezvoltare a percepţiilor specializate (simţul maşinii, al chingii, al pîrtiei, al gheţii ; simţul distanţei, timpului, orientării corpului în spaţiu etc.) care trebuie să atingă un înalt nivel pe măsura creşterii măiestriei. De asemenea, desăvîrşirea atenţiei, stăpînirii de sine, gîndirii clare şi rapide, iniţiativei, supleţei, capacităţii de mobilizare rapidă, educarea sau reeducarea stărilor afective, a calităţilor morale, a capacităţii de a depune mari eforturi de voinţă în vederea învingerii unor situaţii incomode, grele sau neaşteptate din timpul coborîrii şi, în sfîrşit, educării sau reeducării unor laturi ale personalităţii sportivului. Capacitatea psihologică a sănierului este condiţionată de dinamica lui neuropsihică, de dezvoltarea intelectuală şi nivelul aspiraţiilor, de educaţie (aspecte deseori ignorate).

În plan tehnico-tactic sania se caracterizează printr-o complexitate aparte. Pe de o parte, tehnica startului care trebuie să înlesnească obţinerea unei bune viteze de intrare în cursă, ştiut fiind faptul că mişcarea saniei în coborîre este uniform accelerată (acceleraţia este constantă, variaţia de viteză în unitatea de timp este aceeaşi — viteza crescînd de la o secundă la alta cu aceeaşi cantitate-cantitatea de viteză iniţială), pe de altă parte tehnica în sine a pilotării maşinii în funcţie de sinuozitatea pîrtiei şi problematica ei specifică (forma virajelor, racordurilor, liniilor drepte, a combinaţiilor de viraje etc.). Nu trebuie scăpat din vedere diferenţa dintre construcţia şi aspectul gheţii pîrtiilor artificiale şi naturale, care schimbă datele calculului abordării unor pasaje, pentru a nu mai aminti de trecerile foarte rapide de la un viraj la altul (caracteristice pîrtiilor artificiale) deosebit de incomode în proba de dublu. Deci nu trebuie ignorată problematica specifică fiecărui gen de pîrtie. Din punct de vedere tactic se cere disponibilitate, capacitate de analiză, adaptabilitate, spirit de observaţie, cultivat prin tatonarea metru cu metru a pîrtiei, nu numai în timpul afectat pentru studiu înainte de concurs ci şi între manşe. Orice soluţie tactică adoptată, care nu are la bază o analiză temeinică, nu asigură nici reuşita şi nici securitatea concurentului.

În plan tehnico-material problematica vizează ansamblul (om-sanie) şi nu numai sania sau patinele. Este adevărat că oricîtă „clasă" ar avea sportivul, oricît de valoros ar fi echipajul de dublu, fără o sanie minuţios pregătită (la curent cu toate noutăţile constructive pe plan mondial), în care patinele au un rol decisiv, nu se poate vorbi de performanţă deosebită. Dar tot atît de adevărat este şi faptul că o perfectă alunecare, o viteză sporită de cursă sînt rodul unui perfect aerodinamism (om-sanie), asigurării greutăţii optimale, a reglajului perfect al centrului de greutate şi al modului cum „calcă" patinele (în funcţie de temperatura, structura gheţii şi chiar forma pîrtiei), şi nu în ultimă instanţă calitatea echipamentului şi comportamentul tehnic al sportivului în timpul coborîrii. De cele mai multe ori se solicită combinezoane de cursă confecţionate din cel mai fin material, dar se ignoră simpla poziţie a capului, a umerilor sau a tălpilor picioarelor, deficienţe aparent minore dar care anulează tot cîştigul de aerodinamism dobîndit prin echipament.

Un alt exemplu : folosirea sau nefolosirea chingii în pilotarea saniei, controversă în care s-au angajat mulţi specialişti. Dilema nu constă în acceptarea sau neacceptarea unei „soluţii moderne" sau mai noi (conducerea saniei fără ajutorul chingii), fiindcă ambele soluţii s-au dovedit perfect valabile, ci în utilizarea acelui procedeu care corespunde mai bine personalităţii sportivului. Aceasta trebuie, însă, să aibă la bază un studiu aprofundat, şi mai puţin dorinţa de a fi

în pas cu moda. An de an, materialul de concurs a fost perfecționat, însemnînd adesea o adaptare la calitățile sportivului, pentru a-i permite să se exprime total, ca de altfel și tehnica pilotării. În acest spirit trebuie abordată problema „om-sanie", ca un tot inseparabil. Aspectele mecanice (de natură constructivă ale saniei și patinelor), implicațiile de ordin fizic și dinamic (lucrul mecanic, prezența forțelor de opoziție, aerodinamica, comportamentul în traseu etc.), trebuie să se împletească cu cele biomecanice, care țin de individ. Noile reglementări privind construcția materialului de concurs și confecționarea echipamentului, au la bază nu numai un constant progres tehnic, ci și asigurarea maximei securități a sportivilor. Ele nu constituie un cadru rigid, făcînd posibile noi soluții constructive, direcție în care trebuie să acționeze orice tehnician care se respectă.

Am făcut această succintă incursiune în problematica specifică sportului sanie, pentru a demonstra importanța și complexitatea tuturor aspectelor de care trebuie să se țină seama în pregătirea sănierilor. Orientările metodice date, fără a fi exhaustive, subliniază necesitatea abordării în ansamblu a tuturor factorilor implicați, cu atît mai mult cu cît acest sport nu este lipsit de periculozitate, factorul risc și imprevizibil fiind permanent prezent. Dacă în ultimii ani nu au mai fost înregistrate accidente grave, aceasta se datorește și orientării din ce în ce mai științifice în pregătirea sportivilor. Într-un material viitor vom aborda concret modelul de selecție și pregătire în sanie.

BIBLIOGRAFIE

MATEI I.: Startul în sanie, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, 1977.

I. MATEI : Certains problèmes de l'orientation méthodique dans la luge

Du point de vue physique et technique, la luge fait partie de la catégorie des disciplines d'habilité dans des conditions de grande vitesse. Pourtant, étant un sport qui sollicite assez intensement le système nerveux, le facteur psychologique joue un rôle esentiel.

Du point de vue physiologique, les sollicitations a lesquelles sont soumis les sportifs pendant une descente se caractérisent par des efforts d'intensité maximale dans très court délai de temps — en dessous de 60 secondes. L'effort est répété jusqu'a 4 manches (l'épreuve de simple) et 3 manches (L'épreuve de double), pendant deux jours.

Dans ce sport on rencontre les deux formes d'effort — aérobe et anaérobe.

La possibilité de maintenir l'effort a un niveau supérieur dépend, donc, de la capacité de l'organisme d'accumuler une grande quantité d'oxygène et, d'agrandir le débit cardiaque, qui assure les échanges gazeuses normales.

D'ici on peut constater la nécessité d'une préparation adéquate, capable de permettre l'accroissement de la capacité vitale, la stabilisation du système nerveux néuro-végétatif et l'amélioration de la résistance spécifique.

I. MATEI : On Methodical Sledging Trends

Physically as well as technically, the sledge belongs to the group of sports calling for the use of the sportman's skill while he is proceeding at great speed. Nevertheless, as the nervous system is intensely called into play, psychological factors play a most important part.

Psychologically, while the sportsman is sliding downhill, he is required to make efforts of maximum intensity in a short space of time — below 60 seconds. The effort is repeated up to four heats (simple test) and three heats (in the doubles), over two days.

We have here the two types of effort : aerobic and anaerobic.

A continued high level effort depends on the capacity of the body to store a great oxygen reserve and to increase the heart's output with a view to suitable gas exchanges.

Hence, the necessity of adequate training inducing a risc in vital capacities, stabilization of the neuro-vegetative system and an increased specific resistance.

PRINCIPALELE TENDINȚE ȘI CARACTERISTICI ACTUALE ALE PREGĂTIRII ATLEȚILOR DE NIVEL MONDIAL ȘI OLIMPIC

Prof. NICOLAE MĂRĂȘESCU
C.J.E.F.S. — Dolj

Rezultatele realizate în ultimii ani nu pot fi rupte de importanța tot mai mare acordată metodicii de pregătire, astfel că principalele caracteristici, cum ar fi sistemul de pregătire, volumul de lucru, intensitatea de lucru, capătă valențe și orientări noi, în ideea de a contribui mai precis la obținerea viitoarelor succese olimpice.

Să urmărim, mai jos, principalele tendințe și caracteristici la unii din indicatorii și parametrii esențiali care ghidează sistemul de pregătire în atletismul mondial.

1. SISTEMUL DE PREGĂTIRE

Dacă luăm ultimele două cicluri olimpice, vom observa că, spre deosebire de ciclul 1977-1980, pentru noul ciclu olimpic problemele se pun întrucîtva altfel, ceea ce duce la o mai precisă apreciere și evaluare a potențialului rezervelor și, în final, ducînd la o mai bună planificare și evaluare a rezultatelor.

Ciclul 1977—1980

1977 — an cu predominanță de volum.

1978 — an cu predominanță de intensitate.

1979 — an cu predominanță de volum.

1980 — an cu predominanță de intensitate.

Dacă ne întoarcem încă cu un ciclu înapoi, adică la ciclul 1972—1976, vom observa că același principiu general a fost piatra unghiulară, urmărită în pregătirea anilor din ciclul olimpic respectiv.

Ciclul 1981—1984

1981 — an de refacere nervoasă, fără, obiective, pregătirea noilor elemente.

1982 — verificarea sistemului, ciclului și metodelor de pregătire pentru 1984. Testarea elementelor în condiții de competiție de stress maxim (campionate europene).

1983 — realizarea corecțiilor reieșite din anul 1982 și necesare a fi efectuate.

1984 — realizarea programului pentru obiectivele olimpice.

După cum se poate lesne observa, acest sistem, mai bine orientat, are în vedere, pe de o parte, odihnirea marilor valori impuse la J. O. 1980, în 1981 competiții fără obiective majore, ridicarea de noi elemente cu potențial olimpic (a nu se confunda cu selecția de noi elemente, în general, cu acțiuni de selecție, cu atleți cu potențial de performanță, ci **numai cei cu potențial olimpic).**

Este necesar să precizăm că astăzi se face o delimitare clară, precisă între atleții cu posibilități de performanță, care intră în trei categori distincte :

— atleți cu potențial de nivel național ;
— atleți cu potențial internațional (nivel balcanic, european) ;
— atleți cu potențial olimpic.

2. EVOLUȚIA VOLUMULUI ȘI INTENSITĂȚII DE EFORT ÎN ULTIMELE CICLURI OLIMPICE PE PLAN MONDIAL

În fig. 1, redăm evoluția volumului de lucru în ultimele cicluri olimpice, pe baza mediei datelor culese de la primele 3—6 semifondiste ale lumii, parametrul principal fiind cel al totalului de kilometri anual alergați.

Cifrele fiecărui an, ale fiecărui ciclu arată că se poate vorbi de o u-

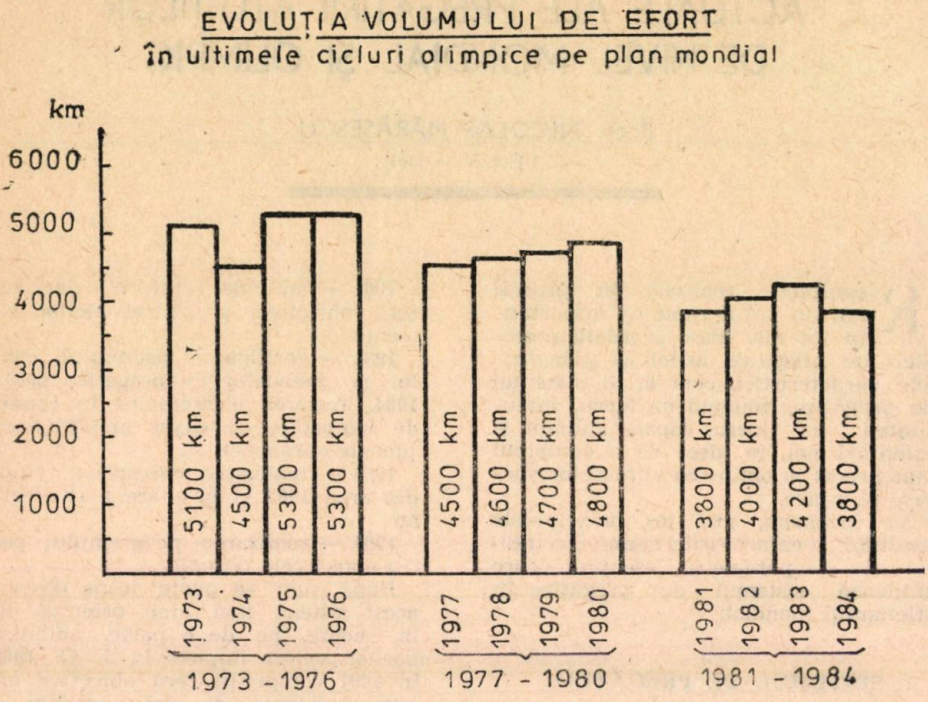


Fig. 1

ușoară scădere a volumului de lucru anual (este vorba de volumul de lucru la cel mai ridicat nivel mondial) la cele mai bune alergătoare ale lumii, volum de lucru care, comparat cu graficul din fig. 2, demonstrează că asistăm, în ultimii ani, la o nivelare și o ușoară scădere a volumului de lucru, în favoarea unei creșteri a intensității lucrului, parametru realizat tot în număr de kilometri, pe același principiu, ceea ce ne duce la concluzia că „era" volumului de lucru, ca principală (după unii, exclusivă) cauză a succesului, a trecut și se poate vorbi direct — ca și în multe alte domenii, dealtfel — de o îmbunătățire a calității muncii, printr-o mai reușită îmbinare a volumului și a intensității, principalii parametri de apreciere, de comparație și de analiză în atletismul mondial.

Dealtfel, dacă vom merge mai departe cu analiza, vom constata că cifrele — implacabile prin verdictul lor — nu fac decît să demonstreze și mai bine, ceea ce practic se observă, această creștere a rezultatelor, care, prin nivelul performanțelor, este o creștere a tempourilor de antrenament, de cursă, de competiție, în final, a intensității. Aceasta a dus la modificarea programelor de antrenament, la apariția ciclurilor de antrenament standardizate, la antrenamente, în care fiecare parametru, fiecare mijloc este precis cîntărit și explicat, ceea ce a dus la micșorarea numărului de repetări de pe timpul unor celebri alergători ai deceniilor 5 sau 6, în direcția măririi tempourilor de alergare, la scăderea masivă a interesului pentru antrenamentul pe intervale și a practicanților acestei metode de antrenament, printre altele.

3. ORIENTĂRI NOI ÎN ETAPIZAREA ANUALĂ A PREGĂTIRII

Istoria metodicii de antrenament în atletism, mai mult decît în oricare altă disciplină sportivă, a dus la importante salturi, a contribuit — în majoritatea ramurilor sportive — la jalonarea pregătirii și orientării acestora.

Creșterea continuă a performanțelor nu poate fi concepută fără planuri de pregătire perfect gîndite și realizate. A trecut de mult perioada în care,

EVOLUȚIA INTENSITĂȚII DE EFORT
în ultimele cicluri olimpice pe plan mondial

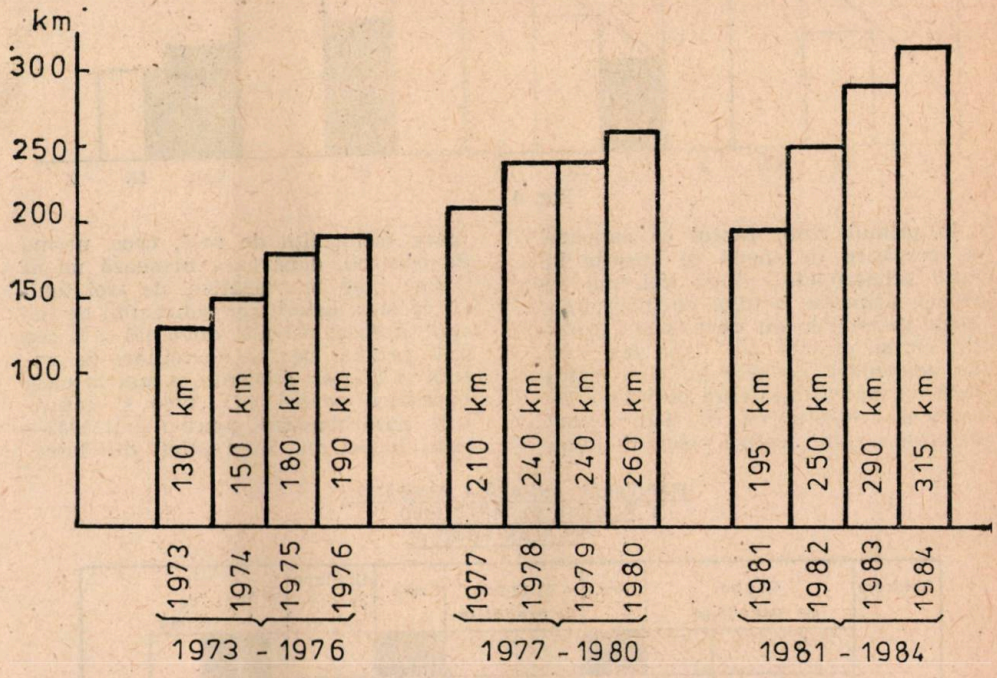


Fig. 2

odată cu venirea toamnei, atleții intrau în hibernare, atît de concursuri, cît și de antrenament, și apăreau odată cu primăvara. A trecut și perioada, mai recentă, în care iarna se făceau pregătiri mai ușoare, antrenamente de menținere, de pregătire fizică generală, pregătire fără concursuri.

Miniatletismul, declanșat prin sezonul de sală, a determinat o nouă orientare a pregătirii atletice, schimbarea completă a etapizării anuale a pregătirii.

Cercetările teoretice și realizările practice ale celor mai valoroase școli de atletism din lume, etapizarea anuală a ultimilor ani olimpici arată schimbări de structură atît în ciclul anual de pregătire, cît — mai ales — și în pregătirea fiecărei luni din ciclul anual respectiv.

Graficele din figurile 3, 4, 5 și 6 arată deosebit de elocvent în ce constau aceste modificări, cum au ajuns azi, care sînt perspectivele pentru 1984.

Ce se poate desprinde din acestea, deci ?

ETAPIZAREA ANUALĂ A PREGĂTIRII
PENTRU 1982

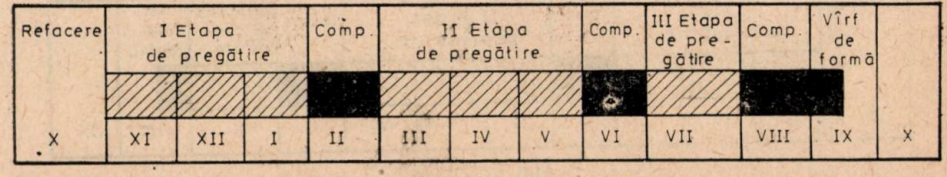


Fig. 3

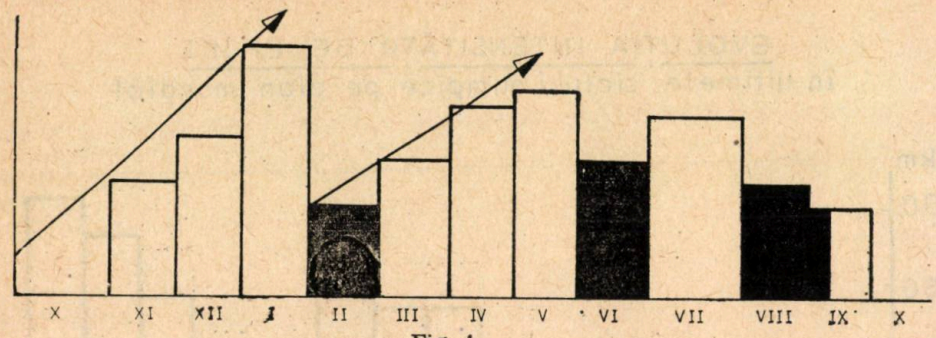


Fig. 4

În primul rînd, faptul că perioada de pregătire de iarnă se împarte în două subperioade ; după trei luni de volum, urmează o lună de intensitate. Toate cercetările au dovedit atît teoretic, cît și practic că, după trei luni de acumulări de volum, o a patra lună nu mai acumulează pe volum. De asemenea, efectuarea în fiecare lună de iarnă a unui același volum de lucru mare (competiții de sală, cros, norme de control), după care urmează un al doilea bloc de pregătire, de trei luni, cu creșteri lunare ale volumului de lucru. Această metodă, dovedită a fi cea mai propice pentru acumulări de volum și creșteri eficiente, a stat la baza pregătirii pentru J.O. 1980 și constituie baza etapizării pentru anii 1982—1984, la cei mai buni atleți din lume.

ETAPIZAREA ANUALĂ A PREGĂTIRII
I ÎN ANUL OLIMPIC 1980
PE PLAN MONDIAL

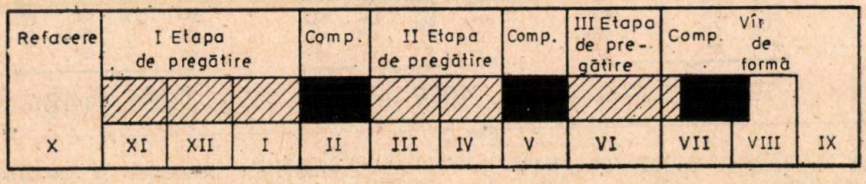


Fig. 5

sau creșterea, lună de lună, a volumului de lucru nu duce la salturi calitative. După cum nici efectuarea unui volum în scară — o lună volum mare, o lună volum mai ușor — nu duce la salturi calitative. Metoda optimă care a dus practic la cele mai bune rezultate este aceea în care se formează două blocuri de pregătire, trei cu luni de creșteri, de la o lună la alta, a volumului, apoi o lună de intensitate

4. ALTE PARTICULARITĂȚI ALE PREGĂTIRII METODICE DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ

— Planurile de pregătire pentru ciclul olimpic următor intră în funcție odată cu terminarea Jocurilor Olimpice anterioare.

— Planurile de pregătire pentru perspectiva anului 1988 se definitivează pînă la încheierea anului 1982, cînd

II ÎN ANUL OLIMPIC 1984

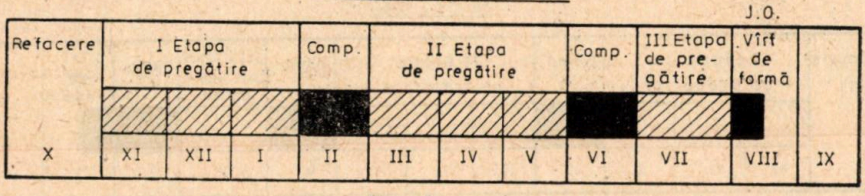


Fig. 6

sînt puse în aplicare și, în special, este urmărită realizarea lor.

— Planurile anuale din ciclul olimpic curent, atît planul general, cît și planurile individuale, cunosc analize și corecții, pe baza sintezelor lunare, axate pe **indici obiectivi**, atît partea metodică din plan, cît și planul de pregătire medicală și planul de pregătire științifică.

În prezent, planul de pregătire individuală reprezintă o sumă a celor trei planuri detailate : metodic, medical, științific.

— Urmărirea continuă a principalilor parametri : volum de lucru ; intensitate de efort ; controlul nivelului de pregătire prin norme de control generale și, în special, specifice, la nivel mondial ; controlul parametrilor biologici, fiziologici, psihologici, biomecanici.

— Îmbunătățirea unor calități generale și specifice, prin folosirea : aparaturii izochinetice ; aparaturii de electrostimulare ; antrenamentelor în barocameră.

— Mărirea contribuției practice a psihologiei pentru îmbunătățirea calităților moral-volitive, a încrederii în forțele proprii, a calităților de luptător, a dîrzeniei, a luptei în condiții de motivație și stress crescut.

— Creșterea numărului de stagii la altitudine la 3—4 anual ca mijloc hotărîtor pentru creșterea capacității de efort în probele de rezistență și ajutătoare în celelalte probe atletice.

— Îmbunătățirea condițiilor de lucru specific, prin :

a) folosirea de dinamometre la pragurile de lungime, triplusalt, cutia de prăjină, pentru urmărirea forței de bătaie ;

b) utilizarea fotocelulelor — la fiecare 10 m — pentru urmărirea vitezei de deplasare și a deficiențelor în probele de sprint, garduri, sărituri ;

c) efectuarea tempourilor de alergare ridicată, în perioada de pregătire de iarnă, prin folosirea locurilor de alergare și a climei adecvate, mijloc decisiv în pregătirea de iarnă a alergătorilor ;

d) folosirea volumului și a intensității optime în probele de viteză și de rezistență, realizate prin controlul antrenamentelor cu lactat, uree, prag aerob-anaerob.

— Îmbunătățirea sistemului competițional în toate probele, prin folosirea numărului optim de concursuri : pe întreg anul ; pînă la competiția majoră din anul respectiv ; în funcție de unele particularități individuale de atlet sau de probă ; folosirea sezonului de competiții de sală ca un mijloc de pregătire și de verificare a nivelului atins, fără pregătire specială pentru aceste concursuri și fără a transforma în scop în sine.

Aceste scurte referiri la caracteristicile și tendințele actuale în pregătirea atleților de înaltă performanță, folosite tot mai pregnant în țările cu atletismul cel mai dezvoltat, arată — fără putință de tăgadă — că cei care doresc să obțină succese la marile competiții mondiale atletice, și în primul rînd la Jocurile Olimpice, trebuie să țină seama de ultimele noutăți metodice mondiale și să le pună urgent în aplicare.

Altfel, succesele îi vor ocoli pe aceia care nesocotesc aceste lucruri sau, în cel mai bun caz, succesele vor fi întîmplătoare și nu rodul gîndit, planificat, analizat, comparat și realizat, cum îl necesită performanța mondială a acestor ani și a celor ce vor veni.

N. MĂRĂȘESCU : Les principales tendances et caractéristique actuelles de la préparation des athlètes de niveau mondial et olympique

On fait des courtes références aux caractéristiques et tendances actuelles dans la préparation des athlètes de haute performance, utilisées dans les pays ayant un athlétisme de très haut niveau, d'ou on peut tirer la conclusion que ceux qui désirent d'obtenir des succès aux grandes compétitions athlétiques, spécialement aux Jeux Olympiques, doivent mettre en pratique les dernières nouveautés méthodiques mondiales. L'article a la structure suivante : 1) Le système de préparation ; 2) L'évolution du volume et de l'intensité de l'effort dans les derniers cycles olympiques au niveau mondial ; 3) Des nouvelles orientations dans l'établissement des étapes de préparation ; 4) D'autres particularités de la préparation méthodique de haute performance.

(Continuare în pag. 47)

NOUTĂȚI TACTICE ÎN ATACUL ORGANIZAT LA BASCHET

Șef lucrări TEODORA PREDESCU
I.E.F.S.

Concepția de joc a unei echipe de baschet este determinată, în principal, de sistemele de atac și de apărare utilizate în jocurile oficiale. Sistemele de atac și de apărare, la rîndul lor, sînt alcătuite în funcție de structura echipei, respectînd particularitățile fizice și tehnico-tactice individuale ale jucătorilor. Structura echipei este influențată în cea mai mare măsură de talia jucătorilor (jucătoarelor) determinînd prezența celor cinci jucători din teren, alegerea dispozitivului de atac, combinațiile și circulațiile tactice în cadrul jocului.

1. Analizînd componența echipelor participante la Universiada de la București, ediția 1981, am făcut unele constatări cu privire la talie, cuprinse în tabelele 1 și 2.

Observăm grupajul jucătoarelor în funcție de talie, a echipelor în ordinea clasamentului, determinînd astfel trei grupe :

— **grupa I** : cuprinzînd, în ordine, cinci echipe (U.R.S.S., S.U.A., România, R.P. Chineză, Ungaria) ;

— **grupa a II-a** : (Canada, Cehoslovacia, Iugoslavia, Cuba, Polonia, Franța) ;

— **grupa a III-a** : cu jucătoare sub 1,85 m (Finlanda, Bulgaria, Mexic, Spania, Senegal, Egipt).

De asemenea, remarcăm ponderea celor 195 de jucătoare grupate astfel :

— 49 — cuprinse între 1,80—1,85 m ;

— 48 — cuprinse între 1,75—1,80 m ;

— 30 — cuprinse între 1,70—1,75 m ;

— 20 — cuprinse sub 1,65 m ;

— 29 — cuprinse între 1,85—1,90 m ;

— 9 — peste 1,90 m ;

— 6 — peste 1,95 m ;

— 4 — de 2,10, 2,04, 2,03, 2,00 m.

Același grupaj de echipe, în ordinea clasamentului băieților :

— **grupa I,** cu jucători înalți (pînă la locul 13 — S.U.A., U.R.S.S., Iugoslavia, România, Canada, Cuba, Mexic, Brazilia, Finlanda, Coreea de Sud, Turcia, R.P. Chineză, Polonia) ;

— **grupa a II-a** — jucători din echipele cuprinse între locurile 14—23 (Anglia, Japonia, Coasta de Fildeș, Olanda, Grecia, Egipt, Belgia, Congo, Libia, Somalia) ;

— **grupa a III-a**, formată din echipe care nu au avut în componență jucători de 2 m (Senegal, Nigeria, Irak, Liban, Iordania, Sudan).

Cei 332 de jucători de baschet participanți la Universiada de la București s-au grupat în funcție de ponderea taliei, astfel :

— 16 — sub 1,75 m ;

— 44 — peste 1,80 m ;

— 68 — peste 1,85 m ;

— 69 — peste 1,90 m ;

— 58 — peste 1,95 m ;

— 44 — peste 2 m ;

— 24 — peste 2,05 m ;

— 6 — peste 2,10 m ;

— 3 — de 2,20 m, 2,14 m, 2,15 m.

2. **Din observațiile și înregistrările efectuate cu privire la con-**

Educație fizică și sport, nr. 3, 1982, pag. 36

Tabelul 1

Repartizarea jucătoarelor în funcție de talie

FEMININ

Grupa	Clasamentul final	2 m	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65
Grupa I	1. U.R.S.S.	1 2,10	1	2	3	-	5	-	-
	2. S.U.A.	1 2,03	2	-	4	-	2	2	1
	3. ROMÂNIA	-	-	1	4	2	2	2	1
	4. R.P. CHINEZĂ	1 2,04	-	1	1	5	2	-	1
	5. UNGARIA	1 2,00	-	-	3	5	3	-	-
Grupa a II-a	6. CANADA	-	-	-	1	5	3	2	-
	7. CEHOSLOVACIA	-	1	1	2	3	2	1	1
	8. IUGOSLAVIA	-	-	1	4	3	3	-	1
	9. CUBA	-	1	1	-	2	5	1	-
	10. POLONIA	-	-	1	1	4	3	3	-
	11. FRANȚA	-	1	1	-	2	5	-	3
Grupa a III-a	12. FINLANDA	-	-	-	-	6	2	3	1
	13. BULGARIA	-	-	-	1	2	2	7	-
	14. MEXIC	-	-	-	-	1	3	5	1
	15. SPANIA	-	-	-	-	4	2	4	2
	16. SENEGAL	-	-	-	3	2	2	-	4
	17. EGIPT	-	-	-	2	3	2	-	4
	Total jucătoare : 195	4	6	9	29	49	48	30	20

ținutul tactic al fazelor de atac am desprins confirmări și noutăți.

Contraatacul, ca primă fază a atacului, este lansat din orice situație de joc în care apărarea este surprinsă ; este realizat cu dribling pe centru sau cu 2—3 pase, cu o durată între 5—7 secunde, avînd ca vîrfuri extremele sau pivoții, în prima și a doua linie de contraatac.

Atacul rapid poate fi considerat ca un contraatac prelungit cu 4—5 pase, cu o durată între 8—12 secunde, finalizat, de regulă, prin aruncări din săritură din jurul spațiului de 3 secunde.

Atacul organizat, 5 × 5, pe jumătatea de teren sau **atacul pozițional** se pare că întrunesc cele mai multe noutăți și anume :

— în cadrul aceluiași joc (chiar faze de atac) se folosesc 2—3 dispozitive, cu tendința de apropiere de panou a celor patru jucători (pivoți-extreme), cu excepția conducătorului de joc ;

— sistemul de atac prin organizarea sa angrenează în **circulație permanentă patru jucători fără minge,** atacul pozițional avînd în componență mai puține pase (7—10), cu o durată medie de 14—18 secunde, deci se reduce substanțial circulația mingii, evitîndu-se astfel pasele greșite și scurtîndu-se astfel pregătirea atacului ;

— **combinația tactică este anunțată frecvent de conducătorul de joc** aflat în posesia mingii — vorbind sau arătînd cifra 2—3—4 ș.a. cu mîna opusă brațului cu care driblează ;

— circulația jucătorilor și a mingii este orientată, cu precădere, în adîncime, spre coș ;

— toți cei patru jucători care nu sînt în posesia mingii **ocupă un dispozitiv determinat** din care

combină fie **prin modificarea chiar a dispozitivului,** apropiindu-se sau depărtîndu-se de panou, simultan, sau alternativ, pe dreapta sau pe stînga, „ieșind" pe colțurile terenului, traversînd pe sub panou, încrucișînd prin spațiul de 3 secunde, fie **jucînd după principiul tandemului dublu, apropiat sau depărtat** de o parte și de alta a zonei de restricție ;

— orice atac organizat are asigurată recuperarea ofensivă prin minimum doi jucători și maximum patru, deci cu o participare numeroasă la recuperare ;

— am înregistrat, **în medie, 4—6 circulații tactice de echipă,** cu combinații caracteristice bazate pe atacuri anunțate în prealabil și realizate prin circulația jucătorilor, în principal, și 2—3 folosite ca elemente surpriză în anumite momente ale jocului ;

— am mai remarcat o foarte bună sincronizare în circulația

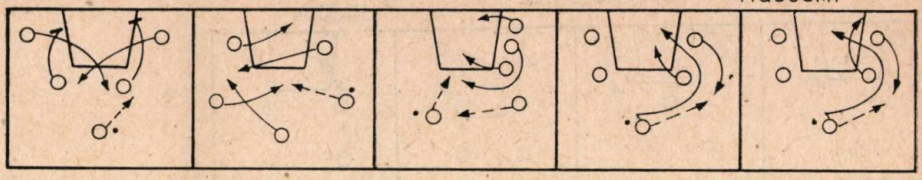
Tabelul 2

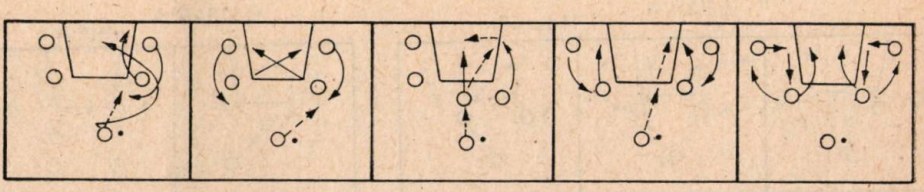
Repartizarea jucătorilor în funcție de talie

MASCULIN

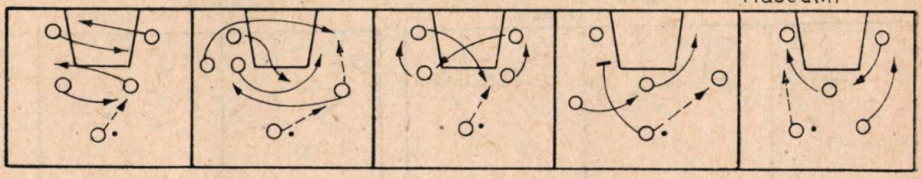
Grupa	Clasamentul final		2,10	2,05	2	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75
Grupa I	1. S.U.A.	-	1	2	3	3	-	3	-	-
	2. U.R.S.S.	2,20	1	4	1	1	2	2	-	-
	3. IUGOSLAVIA	-	-	2	4	1	4	1	-	-
	4. ROMÂNIA	-	1	1	3	4	2	1	-	-
	5. CANADA	-	1	2	-	4	1	4	-	-
	6. CUBA	-	-	2	2	4	2	2	-	-
	7. MEXIC	-	-	1	5	2	-	2	-	-
	8. BRAZILIA	-	-	2	1	6	1	1	-	-
	9. FINLANDA	-	1	1	1	3	2	3	1	-
	10. COREEA DE SUD	-	-	-	-	1	3	5	3	-
	11. TURCIA	-	-	-	4	1	4	2	1	-
	12. R.P. CHINEZĂ	2,15	-	-	2	2	3	1	2	-
	13. POLONIA	2,14	-	3	4	1	1	2	-	-
Grupa a II-a	14. ANGLIA	-	-	1	1	3	3	1	1	-
	15. JAPONIA	-	-	-	3	1	5	1	2	-
	16. COASTA DE FILDEȘ	-	-	-	1	-	3	4	3	1
	17. OLANDA	-	-	2	3	2	1	2	-	-
	18. GRECIA	-	-	1	2	2	2	1	2	-
	19. EGIPT	-	1	-	-	2	2	4	3	-
	20. BELGIA	-	-	-	2	3	3	2	2	-
	21. CONGO	-	-	-	1	1	1	4	3	2
	22. LIBIA	-	-	-	-	1	3	3	4	1
	23. SOMALIA	-	-	-	1	-	2	4	2	2
Grupa a III-a	24. SENEGAL	-	-	-	-	4	6	1	1	-
	25. NIGERIA	-	-	-	-	2	2	1	3	2
	26. IRAK	-	-	-	-	1	2	4	2	1
	27. LIBAN	-	-	-	-	1	3	3	4	1
	28. IORDANIA	-	-	-	-	1	4	2	3	2
	29. SUDAN	-	-	-	-	1	2	2	2	5
	Total jucători : 332	3	6	24	44	58	69	68	44	16

S.U.A. Masculin

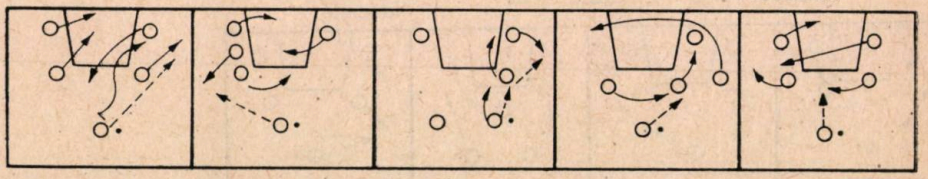




CUBA Masculin



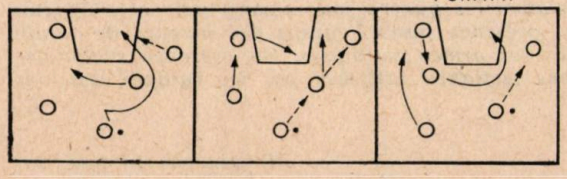
U.R.S.S. Masculin



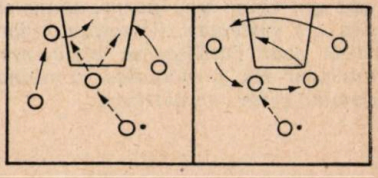
jucătorilor, avantajată de reducerea numărului de pase și prin angajarea, în faze de finalizare, prin măiestrie și virtuozitate tehnică deosebite.

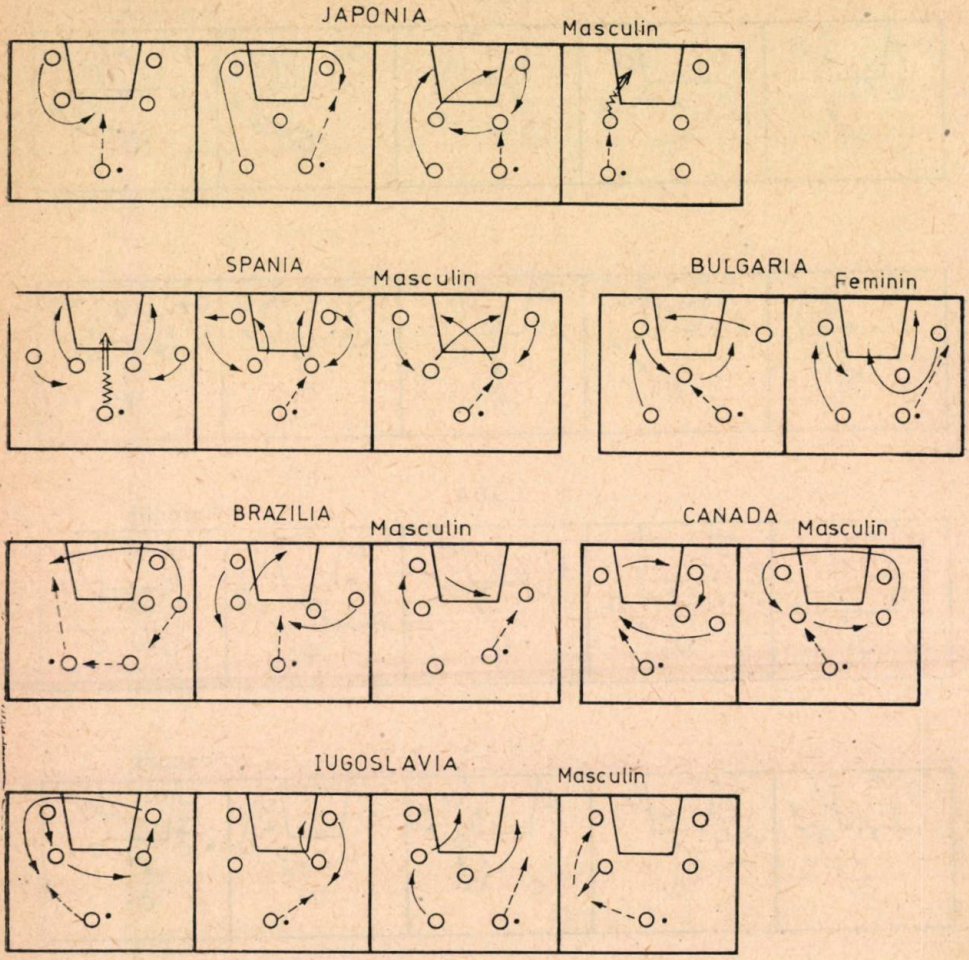
Exemplificăm în schemele prezentate unele dintre cele mai semnificative dispozitive, circulații și combinații, utilizate de cîteva echipe participante la jocurile de baschet din cadrul Universiadei de la București, 1981.

U.R.S.S. Feminin



S.U.A. Feminin





TEODORA PREDESCU : Nouveautés tactiques dans l'attaque organisée dans le basket.

La présence a Bucarest a l'occasion de l'Universiade 1981 des nombreuses équipes de basket représentant quatre continent a offert la possibilité de réalisation des nombreuses enregistrations, la majorité de celles-ci se réfèrant a la taille des jouers et des joueuses, comme élément déterminant dans le choix et l'utilisation des diverses combinaisons tactiques. On fait des références quant a la préparation du contre-attaque, de l'attaque rapide, de l'attaque organisée, de l'attaque organisée sur une moitié du terrein ou de l'attaque positionnel, du système d'attaque qui exige une permanente circulation les quatre jouers sans balle etc. Chacun des ces systèmes d'attaque exige la présence dans l'équipe des joueurs de haute taille pour l'utilisation efficiente des ces armes tactiques. On présence schématiquement les principales combinaisons tactiques utilisées par les équipes qui ont dominé cette compétition.

(Continuare în pag. 26)

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CONTRIBUŢII LA PERFECŢIONAREA TESTULUI DE UN MINUT LA CICLOERGOMETRU PRIVIND EVALUAREA CAPACITĂŢII ANAEROBE DE EFORT

Prof. univ. dr. ANDREI DEMETER
Dispensarul policlinic pentru sportivi — Braşov

După cum se ştie, sursa directă a energiei mecanice din timpul contracţiei musculare este o reacţie anaerobă, descopunerea ATP şi a CP pe cale enzimatică, cu eliberarea energiei necesare contracţiei. Reacţiile oxidative şi, implicit, consumul de oxigen intervin în faza următoare, asigurînd energia necesară resintezei ATP şi CP, acestea fiind treptele obligatorii restaurării condiţiilor biochimice iniţiale ale muşchilor. În condiţii de „steady state", cantitatea de ATP şi CP descompusă în timpul efortului este resintetizată cu ajutorul reacţiilor oxidative. În condiţii deosebite, cînd intensitatea efortului, respectiv rata de scindare a compuşilor fosfat-macroergici, depăşeşte posibilităţile de resinteză asigurată pe calea reacţiilor oxidative, intră în funcţiune un mecanism biochimic adiţional, cel glicolitic, care contribuie la resinteza ATP şi CP, pe seama transformării glicogenului în acid lactic. Aceasta este, de asemenea, un mecanism biochimic anaerob, care măreşte deficitul de oxigen şi, în plus, produce cantităţi considerabile de acid lactic, ce vor limita, în curînd, continuarea efortului la o intensitate ridicată, deoarece acidul lactic acumulat în ţesuturi şi în celule are drept consecinţă inhibarea glicolizei. Este nevoie de prezenţa oxigenului pentru retransformarea acidului lactic în glicogen. Acest deficit de oxigen, creat în condiţiile unor eforturi intense, în timpul cărora nu se poate asigura un echilibru între cerinţă şi aportul de oxigen, se va lichida abia după terminarea efortului.

Deşi capacitatea de efort prestat în condiţii anaerobe joacă, de cele mai multe ori, un rol determinant în obţinerea marilor performanţe sportive, stadiul cercetărilor în privinţa testării capacităţii anaerobe de efort este şi la ora actuală departe de nivelul realizat în domeniul efortului aerob. În lipsa unor teste standardizate, metodologia de evaluare a capacităţii anaerobe de efort abordează cele mai diferite aspecte ale efortului, ca măsurarea lucrului mecanic global, determinarea cantitativă a unui parametru energetic anaerob, cum ar fi deficitul de oxigen, datoria de oxigen, coeficientul respirator, excesul de baze, pH-ul etc. (Szögy, 9., 1974).

În consecinţă, metodele de testare a capacităţii de efort anaerob sînt puţine la număr, nu cunosc încă o aplicare largă şi nu sînt încă corelate suficient cu performanţele realizate de sportivii respectivi. Proba Margaria este foarte utilă în probele de sprint din atletism şi în scrimă. Testul de 400 W al lui Hebbelinck în ciclism, lupte, box, Proba lui Miron Georgescu în probele de sărituri din atletism, în volei şi în gimnastică, Testul lui Dransfeld şi Mellerowicz la persoane slabe şi uşoare, Testul de 1 minut, elaborat de A. Szögy şi colab. (1974), determină capacitatea anaerobă globală pe cicloergometru prin măsurarea numărului total de rotaţii pe timp de 1 minut, încărcătura utilizată, precum şi evaluarea rezultatului, sub forma travaliului total realizat, fiind corelate cu greutatea corporală a subiecţilor testaţi. Fundamentarea ştiinţifică a metodei originale a fost realizată cu acurateţe prin determinarea concomitentă a deficitului de oxigen, care a arătat o corelaţie strînsă cu travaliul total realizat.

Avînd în vedere unele inconveniente ale tehnicii originale ale Testului de 1 minut Szögy şi colab., am ini-

țiat efectuarea unor modificări în metodologia de testare și de evaluare a rezultatelor obținute, concluziile obținute făcînd subiectul lucrării de față.

MATERIAL ȘI METODOLOGIA DE LUCRU

Am investigat, între octombrie 1978 — iunie 1981, în cadrul Dispensarului policlinic pentru sportivi din Brașov, peste 1.000 de sportivi fruntași, aparținînd diferitelor ramuri sportive, în majoritate, schiori alpini, fondiști, biatloniști, atleți, cicliști, handbaliști, baschetbaliști, luptători, boxeri, fotbaliști. Vîrsta sportivilor testați de noi era între 18—30 de ani, cu o înălțime de 164—195,5 cm și greutate corporală de 63,5—92,3 kg.

Față de metodologia originală a autorilor, am introdus următoarele modificări :

a) încărcarea bicicletei cu sarcina de lucru conform greutății corporale și sexului celui testat am efectuat-o doar în momentul atingerii de către sportiv a unei frecvențe de pedalare de peste 90 r/min. „în gol", cronometrul fiind pornit, de asemenea, numai în acest moment, deci, concomitent cu încărcarea bicicletei. Prin această schimbare, am eliminat faza de accelerare cu sarcină, ceea ce — în concepția noastră — aduce un plus de precizie și acurateță metodei (lucru recunoscut, într-o discuție recentă, și de autorul principal al metodei, dr. A. Szögy) ;

b) am elaborat, cu ajutorul ing. Ion Chivu (căruia îi aduc și pe această cale mulțumiri pentru efectuarea calculelor matematice, necesare lucrării), o nouă ecuație de interpretare a datelor. În locul formulei inițiale a autorilor, în care
$TTR = [Kt \cdot (268 - G)]$ noi am utilizat formula :
$TTR_{vs} = Kt. (268 - G) Ce$; unde
vs = valoarea standard de apreciere a sportivilor în kgm/kg ;
Kt = coeficient ce depinde de durata în secunde a efortului, performanța obținută putînd fi apreciată din 10 în 10 sau chiar din 5 în 5 secunde ($O<Kt<1$) ;
Ce = coeficient de prag minim pentru calificativele acordate ;
G = masa în kg a sportivului.

Valorile determinate pentru Kt și Ce sînt următoarele :
Kt 10″ = 0,0504
Kt 20″ = 0,1
Kt 30″ = 0,149
Kt 40″ = 0,192
Kt 50″ = 0,231
Kt 60″ = 0,267
$Ce_{Exc.min} = 1 (\equiv Ce_{Fbmax.})$
$Ce_{Fbmin.} = 0,864 (\equiv Ce_{Bmax})$
$Ce_{Bmin.} = 0,730 (\equiv Ce_{Mmax.})$
$Ce_{Mmin.} = 0,598 (\equiv Ce_{Smax.})$
unde :
Exc. = excelent
Fb = foarte bine
B = bine
M = mediocru
min. = minimum
max. = maximum

Ecuația nr. 2 este expresia matematică generalizată pentru determinarea valorilor standard, obținută în urma prelucrării datelor experimentale pe un număr de peste 1.000 de sportivi. Înlocuindu-se Kt, G și Ce cu valorile corespunzătoare de timp, masă și calificative și efectuînd operațiile matematice, am alcătuit tabelul cu valori standard necesare aprecierii fiecărui sportiv în raport cu prestația efectuată (Anexa 1).

REZULTATE ȘI DISCUȚII

După cum rezultă din tabelul anexat, precum și din graficul 1, relația timp-travaliu realizat nu este constantă. Capacitatea de efort anaerob scade odată cu creșterea duratei, lucrul mecanic realizat în timp fiind descrescător. În acest sens, în graficul 2 am reprezentat, pe o scară convenabilă pentru evidențierea fenomenului variația capacității de efort anaerob, în raport cu timpul de pedalare, printr-o suprafață hașurată. Comparînd performanțele sportivilor din acest grafic cu schema prezentată în fig. 1, observăm o descreștere a capacității de efort anaerob, ce se accentuează cu descreșterea potențialului biologic al sportivului. Cu alte cuvinte, cu cît capacitatea de efort anaerob a sportivului este mai bună, cu atît este mai lineară relația timp-travaliu realizat și cu atît este mai fidel testul nostru. Pentru sportivii cu o înaltă capacitate anaerobă și care posedă la un nivel corespunzător tehnica pedalării pe bicicleta ergometrică, testul de un minut în forma lui actuală reprezintă o modalitate de explorare fidelă și eficientă. Faptul că, în domeniul valorilor foarte bine și excelent, diferențele dintre

TABEL CU VALORILE STANDARD

privind calificativul acordat în raport cu prestația efectuată la 10 s, 30 s, 40 s și 50 s

	Greutatea (kg)	Slab (S)	Mediocru (M)	Bine (B)	Foarte bine (FB)	Excelent (Ex)	Valoare exactă
	35,1 - 40	< 7	7 - 8,5	8,5 - 10	10 - 12	> 12	11,83
	40,1 - 45	< 7	7 - 8,5	8,5 - 10	10 - 11,5	> 11,5	11,50
	45,1 - 50	< 6,5	6,5 - 8	8 - 9,5	9,5 - 11	> 11	11,23
	50,1 - 55	< 6,5	6,5 - 8	8 - 9,5	9,5 - 11	> 11	10,93
	55,1 - 60	< 6,5	6,5 - 8	8 - 9	9 - 10,5	> 10,5	10,68
TTR	60,1 - 65	< 6	6 - 7,5	7,5 - 9	9 - 10,5	> 10,5	10,43
	65,1 - 70	< 6	6 - 7,5	7,5 - 9	9 - 10	> 10	10,22
10 s	70,1 - 75	< 6	6 - 7,5	7,5 - 8,5	8,5 - 10	> 10	9,92
	75,1 - 80	< 6	6 - 7	7 - 8,5	8,5 - 9,5	> 9,5	9,72
	80,1 - 85	< 5,5	5,5 - 7	7 - 8	8 - 9,5	> 9,5	9,42
	85,1 - 90	< 5,5	5,5 - 6,5	6,5 - 8	8 - 9	> 9	9,22
	90,1 - 95	< 5,5	5,5 - 6,5	6,5 - 8	8 - 9	> 9	8,92
	95,1 - 100	< 5	5 - 6,5	6,5 - 7,5	7,5 - 8,5	> 8,5	8,60
	35,1 - 40	< 20,5	20,5 - 25	25 - 30,5	30,5 - 34,5	> 34,5	34,59
	40,1 - 45	< 20	20 - 24,5	24,5 - 30	30 - 33,5	> 33,5	33,70
	45,1 - 50	< 19,5	19,5 - 24	24 - 29,5	29,5 - 33	> 33	33,10
	50,1 - 55	< 19	19 - 23,5	23,5 - 28,5	28,5 - 32	> 32	32,22
	55,1 - 60	< 19	19 - 23	23 - 28	28 - 31,5	> 31,5	31,60
TTR	60,1 - 65	< 18,5	18,5 - 22,5	22,5 - 27	27 - 30,5	> 30,5	30,72
	65,1 - 70	< 18	18 - 22	22 - 26,5	26,5 - 30	> 30	30,12
30 s	70,1 - 75	< 17,5	17,5 - 21,5	21,5 - 26	26 - 29,5	> 29,5	29,33
	75,1 - 80	< 17	17 - 21	21 - 25,5	25,5 - 28,5	> 28,5	28,63
	80,1 - 85	< 16,5	16,5 - 20,5	20,5 - 24,5	24,5 - 28	> 28	27,88
	85,1 - 90	< 16	16 - 20	20 - 24	24 - 27	> 27	27,14
	90,5 - 95	< 15,5	15,5 - 19,5	19,5 - 23,5	23,5 - 26,5	> 26,5	26,40
	95,1 - 100	< 15	15 - 18,5	18,5 - 22,5	22,5 - 25,5	> 25,5	25,50
	35,1 - 40	< 26,5	26,5 - 32,5	32,5 - 38,5	38,5 - 44,5	> 44,5	44,58
	40,1 - 45	< 26	26 - 32	32 - 37,5	37,5 - 43,5	> 43,5	43,62
	45,1 - 50	< 25,5	25,5 - 31	31 - 37	37 - 42,5	> 42,5	42,66
	50,1 - 55	< 25	25 - 30,5	30,5 - 36	36 - 41,5	> 41,5	41,70
	55,1 - 60	< 24,5	24,5 - 30	30 - 35	35 - 40,5	> 40,5	40,78
TTR	60,1 - 65	< 24	24 - 29	29 - 34,5	34,5 - 40	> 40	39,78
	65,1 - 70	< 23	23 - 28,5	28,5 - 33,5	33,5 - 39	> 39	38,82
40 s	70,1 - 75	< 22,5	22,5 - 27,5	27,5 - 32,5	32,5 - 38	> 38	37,86
	75,1 - 80	< 22	22 - 27	27 - 32	32 - 37	> 37	36,90
	80,1 - 85	< 21,5	21,5 - 26	26 - 31	31 - 36	> 36	35,94
	85,1 - 90	< 21	21 - 25,5	25,5 - 30	30 - 35	> 35	34,98
	90,1 - 95	< 20,5	20,5 - 25	25 - 29,5	29,5 - 34	> 34	34,02
	95,1 - 100	< 20	20 - 24	24 - 28,5	28,5 - 33	> 33	33,06
	35,1 - 40	< 32,5	32,5 - 39,5	39,5 - 46,5	46,5 - 54	> 54	53,99
	40,1 - 45	< 31,5	31,5 - 38,5	38,5 - 45,5	45,5 - 52,5	> 52,5	52,61
	45,1 - 50	< 31	31 - 37,5	37,5 - 44,5	44,5 - 51,5	> 51,5	51,44
	50,1 - 55	< 30	30 - 36,5	36,5 - 43,5	43,5 - 50,5	> 50,5	50,26
	55,1 - 60	< 29,5	29,5 - 36	36 - 42,5	42,5 - 49	> 49	49,09
TTR	60,1 - 65	< 28,5	28,5 - 35	35 - 41,5	41,5 - 48	> 48	47,91
	65,1 - 70	< 28	28 - 34	34 - 40,5	40,5 - 46,5	> 46,5	46,74
50 s	70,1 - 75	< 27	27 - 33	33 - 39,5	39,5 - 45,5	> 45,5	45,56
	75,1 - 80	< 26,5	26,5 - 32,5	32,5 - 38,5	38,5 - 44,5	> 44,5	44,39
	80,1 - 85	< 26	26 - 31,5	31,5 - 37,5	37,5 - 43	> 43	43,21
	85,1 - 90	< 25	25 - 30,5	30,5 - 36,5	36,5 - 42	> 42	42,04
	90,1 - 95	< 24,5	24,5 - 30	30 - 35,5	35,5 - 41	> 41	40,86
	95,1 - 100	< 23,5	23,5 - 29	29 - 34,5	34,5 - 39,5	> 39,5	39,60

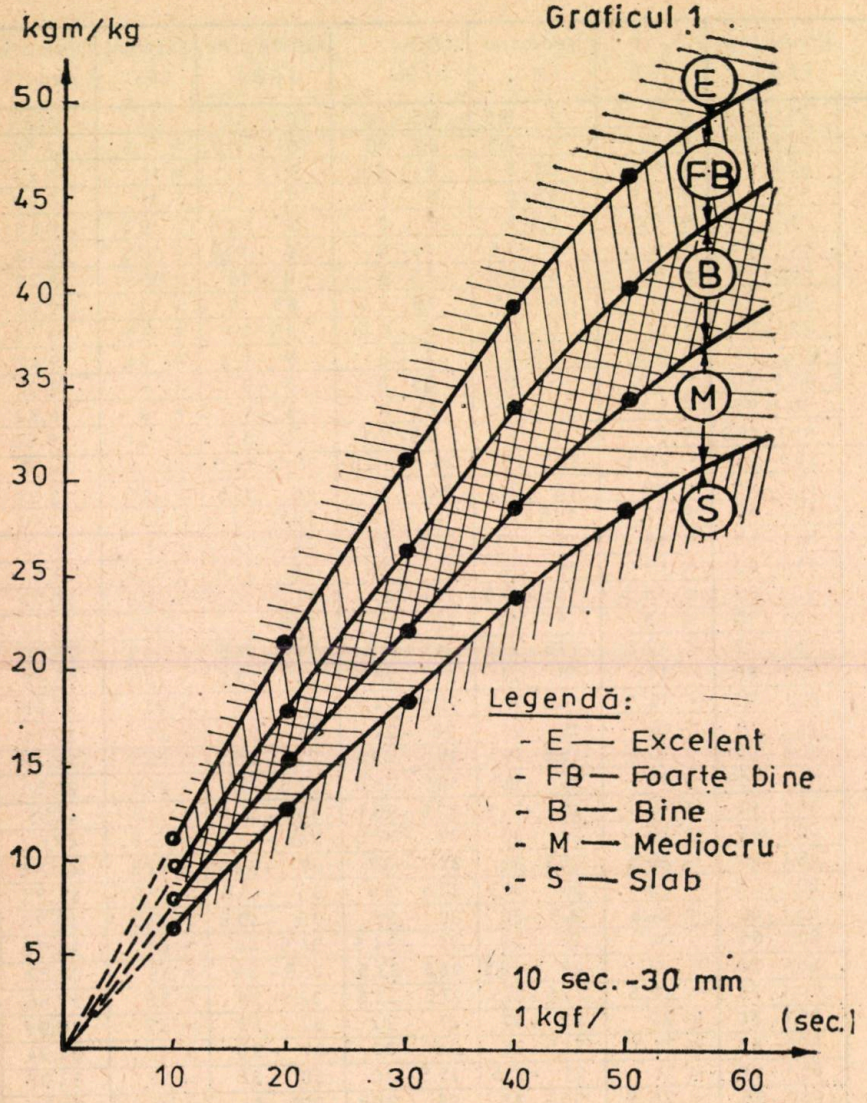


Fig. 1. Reprezentarea schematică a relației timp-lucru mecanic realizat de către sportivi cu calificative diferite ale capacității de efort anaerob. E = excelent ; FB = foarte bine ; B = bine ; M= mediocru ; S = slab.

decade sînt mai mici, în comparație cu valorile din domeniul calificativelor mediocre și slab, ne atrage atenția asupra valorii deosebite a testului la sportivii de înaltă performanță, în timp ce pentru persoanele mai puțin antrenate sau dotate în domeniul capacității de efort anaerob rezultatele testului sînt mai puțin semnificative.

În urma prelucrării datelor, am obținut drept valoare medie a travaliului total realizat într-un minut 48,3 kgm/kg, ceea ce corespunde unei încărcături medii de 7,89 W/kg greutate corporală. Aceste valori se situează deasupra valorilor înregistrate de Szögy și colab. în lucrarea originală (6,3 W/kg), și, de asemenea, cu mult deasupra valorilor orientative propuse

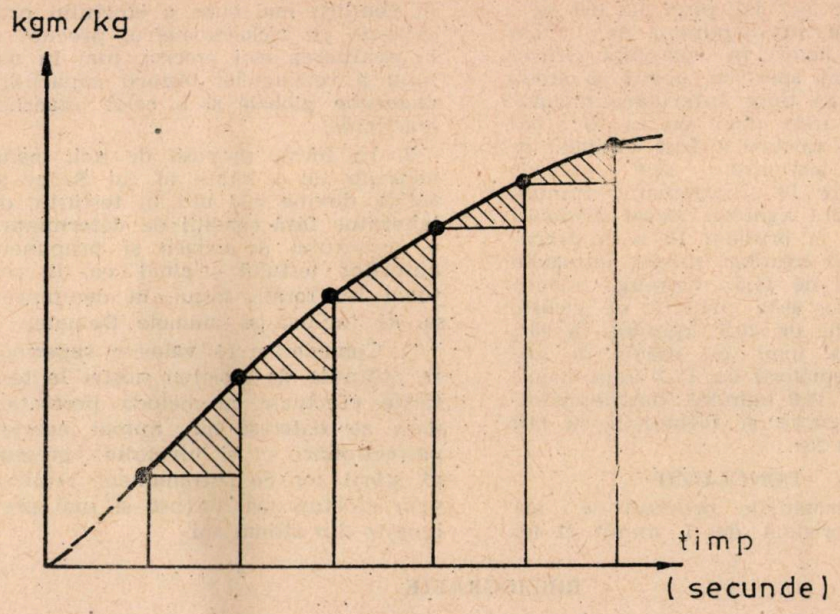


Fig. 2. Reprezentarea variației capacității de efort anaerob în raport cu timpul de pedalare pe bicicleta ergometrică. Suprafețele hașurate reprezintă valorile medii ale travaliului realizat în fiecare decadă. Se observă descreșterea suprafețelor hașurate odată cu trecerea timpului de pedalare.

de Dransfeld și Mellerowicz, în 1958, drept încărcătură standard pentru determinarea capacității anaerobe. Este adevărat că Dransfeld și Mellerowicz au propus această încărcătură de 5,8 W/kg pentru musculatura membrelor superioare la ergometrul manual, masa musculară a trenului inferior fiind mai voluminoasă, iar subiecții testați de ei erau neantrenați.

Cea mai mare valoare individuală am constatat-o la un ciclist, la fel ca și Szögy și colab., însă utilizînd metodologia noastră care permite accelerarea „în gol", deci fără utilizarea masivă a fosfagenului. În aceste prime 5—10 secunde, noi am obținut un travaliu total de 4.210 Kgm, ceea ce reprezintă 56,9 kgm/kg, sportivul avînd o masă de 74 kg. Randamentul acestui sportiv a fost de 687,46 W și 9,29 W/kg, ceea ce depășește cu puțin valoarea maximă constatată de Szögy și colab. (670 W, respectiv 8,5 W/kg).

Deoarece nu toți sportivii reușesc să pedaleze cu încărcătura standard și cu viteza necesară timp de 1 minut, am fost interesați să putem evalua și capacitatea lor anaerobă de efort după 50, 40 sau chiar 30 de secunde de pedalare. Pe unii sportivi, cum sînt portarii de fotbal sau de handbal, i-am instruit în așa fel încît de la bun început să-și dimensioneze efortul pentru 30 s, evaluarea făcîndu-se în aceste cazuri pentru 10, 20 și 30 s. Pe baza formulei 2, formulele derivate pentru 50, 40, 30, 20 și 10 s sînt următoarele :

3: TTR_{v850} [illegible]8 – 0,235 G ;
4: TTR_{v840}" = 51,68 – 0,192 G ;
5: TTR_{v830}" = 40,1 – 0,149 G ;
6: TTR_{v820}" = 26,95 – 0,1 [illegible] G ;
7: TTR_{v810}" = 13,6 – 0,0504 G.

Valorile astfel obținute sînt valabile pentru calificativele de minimum excelent și maximum foarte bine. Pentru stabilirea valorilor de la foarte bine minimum pînă la mediocru minimum, vor fi utilizate schemele elaborate de noi pentru diferite valori ale pragului minim de calificative (Ce), redate în pag. 43. Tabela din anexă cuprinde calificativele acordate pentru toate cele 6 valori

ale Kt, între limitele de greutate corporală, de 35,1 kg pînă la 100 kg.

Deoarece nu dispunem de valori ale altor autori în privința cifrelor realizate de sportivii noștri la aceste intervale de timp inferioare minutului, vom arăta doar că la 20 s cea mai bună valoare a fost obținută de către un biatlonist: 25,8 kgm/kg, media celor 10 biatloniști fruntași fiind de 21,1 kgm/kg. Acest biatlonist a realizat în primele 10 s un travaliu de 13,2 kgm/kg, media întregului grup fiind de 11,5 kgm/kg. Grupa biatloniștilor este urmată de cicliști, cu o medie de 20,7 kgm/kg, în 20", apoi schiul fond, cu media de 19,6 kgm/kg, luptătorii cu 17,3 kgm, handbaliștii cu 16,9 kgm/kg, baschetbaliștii cu 15,5 kgm/kg și fotbaliștii cu 14,8 kgm/kg, în 20".

CONCLUZII

1. Îmbunătățirile propuse de noi testului original de 1 minut al lui Szögy și colab. contribuie la prestarea în condiții mai bune a efortului propriu-zis pe cicloergometru, precum și la evaluarea mai precisă, mai în detaliu a rezultatelor testării capacității anaerobe globale și a celei anaerobalacticide.

2. În forma propusă de noi, testul anaerob de 1 minut al lui Szögy și colab. devine mai util în testările de laborator fără condiții de determinare a deficitului de oxigen și propunem autorilor testului original ca, în actuala lui formă, testul, în denumirea sa, să includă și numele Demeter.

3. Considerăm că valorile superioare obținute de sportivii noștri la testările efectuate cu metoda perfecționată se datoresc nu numai acestor perfecționări, ci și nivelului crescut al stării lor de antrenament realizat prin eforturi mai intense și mai prelungite din ultimii ani.

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND P.O.: Quantification of Exercise Capability and Evaluation of Physical Capacity in Man. Progress in Cardiovascular Diseases, vol. XIX, No. 1, July/August, 1976.
2. DE BRUYN-PREVOST P., MASSET CH.: Physiological Response from 18—25 Years Women to Aerobic and Anaerobic Physical Fitness Tests at Different Periods during the Menstrual Cycle. Int. Congress on Women and Sport, Roma, July 3—8 1980, Abstracts, p. 53, 1980.
3. DEMETER A.: Eerobic and Anaerobic Working Capacity in Male and Female Athletes. Int. Congress on Women and Sport, Roma, July 3—8, 1980, Abstracts, p. 56.
4. MARGARIA R.: Routine Tests for Aerobic and Anaerobic Muscular Power In: Physical Activity and the Heart., Charles C. Thomas Publisher, 1967, 331—335.
5. MARGARIA R., CERRETELLI P., MANGILI F.: Balance and Kinetics of anaerobic Energy Release during Strenuous Exercise in Man. J. Appl. Phpsiol., 19, 623—627, 1964.
6. INBAR O., DOTAN R., BAR-OR O.: Aerobic and Anaerobic Components of a thirty second supra maximal Cycling Test. Med. Sci. Sports, 1976, 8, 51.
7. PESSENHOFER H. SCHWABERGER G., SCHIMID P.: Zur Bestimmung einer individuellen anaeroben Schwelle. Dtsch. Zschr. Sportmed., **32**, 15—17, 1981.
8. SZÖGY A. u.M.: Minutentest auf dem fahrradergometer zur bestimmung der anaeroben kapazität. Eur. J. Appl. Physiol., **33**, 171—176, 1974.

A. DEMETER: Contributions au perfectionnement du teste d'un minute au cycle-érgomètre concernant l'évaluation de la capacité anaérobe d'effort

Le teste d'un minute élaboré par A. Szögy et collab. (1974) en vue de déterminer la capacité d'effort anaérobe, a été utilisé par l'auteur dans le cadre du Dispensaire policlinique pour les sportifs de Brașov pendant troit ans, interval dans lequel ont été testés plus de 1 000 sportifs de bon niveau de différentes branches sportives. Par rapport a la méthodologie originale des auteurs, le teste a deux importantes modifications: a) le chargement de la bicyclette avec la charge de travail établie en avant seulement quand le sportif atteint une fréquence de 90 rpm, le chronomètre étant actionné seulement a ce moment; on a élaboré une nouvelle écuation d'interprétation des données, en changeant la formule initiale

des auteurs (TTR = [Kt.(268-G]), avec la formule $TTR/_{vs} = Kt.(268-G).Ce$; où
VS = la valeur standard d'appréciation des sportifs en Kgm/kg ;
Kt = coéficient qui dépend de la durée en secondes de l'effort, la performance obtenue étant appréciée de 10 en 10 secondes ou même de 5 en 5 secondes ($0 < Kt < 1$) ;
G = le poids en kg du sportif.
Ce = coéficient pour les qualificatifs accordés ;
Ces = améliorations sont faites dans le but d'assurer des meilleurs conditions pour effecteur l'effort proprement-dit ainsi qu'une évaluation plus précise des résultats obtenus par le sportif.

A. DEMETER : Contributions to Improvement of the 1-minute Test on the Cycloergometer for the Estimation of the Anaerobic Effort Capacity

The 1-minute test devised by A. Szögy and his collaborators (1974) in order to determine the anaerobic effort capacity, has been used by the author in the Sportsmen's Polyclinic Welfare Centre of Brașov for more than three years, during which interval of time more than a thousand outstanding sportsmen specializing in various branches of sports were tested, compared with the original methodology, two important changes are made in the 1-minute test : a) the preestablished work load is loaded on to the bicycle only when the sportsman reaches a frequency of over 90 r.p.m., this being also the time when the chronometer is set going ; b) a new equation for data interpretation has been worked out, the authors' initial formula (TTR = / Kt. (268-G) /) being replaced by: $TTR/_{vs} = Kt.(268-G).Ce$ *where.*
vs = the standard value of the sportsmen's estimation in kgm/kg
Kt = a coefficient which depends on the duration of the effort in seconds ; the performances scored may be estimated every ten seconds and even every five seconds ($0 < Kt < 1$) ;
Ce = the minimum threshold coefficient for the marks ;
G = the sportman's weight.
These improvements are called upon to help to create better conditions for the efort as well as to estimate the sportman's performance with greater precision.

Urmare din pag. 35

N. MĂRĂȘESCU : Main Present-day Trends and Characteristics in Training Athletes at World and Olympic Level

Brief references are made to present-day characteristics and trends in training high performance athletes, as practised in ever larger measure in the countries where athletics are most developed ; the conclusion that may be drawn therefrom is that those who wish to score successes at the great athletic world contests, and in the first place at the Olympic Games should make maximum use of the latest world methodical novelties. The structure of the survey is the following : 1) the training system ; 2) evolution of the effort volume and intensity at the latest Olympic cycles throughout the world ; 3) new trends in determining the training stages ; 4) other particulars concerning high performance methodical training.

RELAXAREA PSIHOFIZICĂ — METODĂ DE INIȚIERE ȘI PERFECȚIONARE (III)

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Înainte de a trece la detaliile acestui capitol, este necesar să se menționeze faptul că relaxarea autogenă (mai corect spus antrenamentul psihoton, deoarece toate ședințele de relaxare vor fi încheiate cu o repriză „tonică", de activare), include două cicluri fundamentale de învățare, distincte din punct de vedere descriptiv, dar legate între ele ca scop (schema de la pag. 50).

Această schemă nu trebuie să inhibe începătorii, prin dimensiunile ei sau prin dificultățile pe care ar bănui că le implică. Atît etapele cît și ciclurile sînt legate între ele într-o structură dinamică, naturală și simplă în același timp. Defalcarea sub formă de schemă are un anumit scop, pentru a-l ajuta pe sportivul începător, lipsit de experiență în acest sens. Atunci cînd mediul intern sau mediul exterior al vreunui sportiv implică anumite neconcordanțe care fac dificilă parcurgerea **integrală** a ciclului relaxării, se poate obține un anumit beneficiu biopsihic și din fragmente de ciclu. De exemplu, învățarea etapei minimale (I) poate crea obișnuințe favorabile sportivului respectiv, chiar dacă el nu a reușit să parcurgă și să stăpînească bine celelalte etape. Noi am ținut seama atît de varietatea de tipuri umane foarte diverse, cît și de criza de timp în care trăim și acționăm. Din acest motiv este aproape imposibil ca din toată masa celor care vor dori să învețe metoda să nu existe și insuccese, abandonări. Dar, dorința noastră a fost ca masa de abandonări sau de eșecuri să nu fie mai numeroasă decît masa succesului, din care motiv am oferit șanse suplimentare tuturor sportivilor, împărțind sarcinile acestui program de relaxare pe trepte distincte de învățare, și de dificultate, care pot fi însușite fie solitar, fie global, în funcție de aptitudinile, răbdarea, timpul disponibil și condițiile concrete de învățare și perfecționare a metodei. În acest sens trebuie făcută următoarea remarcă. **Etapa I, minimală, constituie fundamentul, baza,** pe care se pot clădi celelalte etape. Dacă am face o paralelă cu factorii de antrenament, această etapă s-ar putea asemăna cu pregătirea fizică, care asigură temelia celorlalți factori, mai subtili, mai pretențioși.

De asemenea, ciclul II (foarte avansat), ridică probleme deosebite sub aspectul selecției candidaților dornici să-l parcurgă, întrucît el pretinde o disciplinare prealabilă a gîndirii, a atenției și a imaginației peste care nu se poate trece. Acest ciclu foarte avansat con-

stituie treapta măiestriei, aşa cum în marea performanţă există o treaptă asemănătoare, care survine după un anumit număr de repetări şi perfecţionări în disciplina respectivă.

ORGANIZAREA LOCULUI DE DESFĂŞURARE A ŞEDINŢELOR DE RELAXARE

Cadrul optim în care se desfăşoară primele şedinţe de relaxare **condiţionează în cea mai mare măsură ataşamentul sportivului** faţă de această metodă, sau dimpotrivă, îi poate grăbi abandonul, dacă include elemente dezagreabile. Şi aceasta deoarece senzaţiile cu care încheie sportivul primele şedinţe de relaxare, au un mare rol în sedimentarea atitudinii faţă de metodă şi pînă la un anumit punct lucrul este firesc. Cînd un sportiv se hotărăşte să execute o şedinţă de relaxare, el doreşte implicit să se relaxeze (!), adică să se deconecteze, să se simtă bine, puternic, optimist. Pentru ca aceste dorinţe firesti să se traducă în fapte, relaxarea trebuie să se desfăşoare într-un cadru optim, adică să nu includă factori perturbatori sau conflictuali. Iată despre ce este vorba.

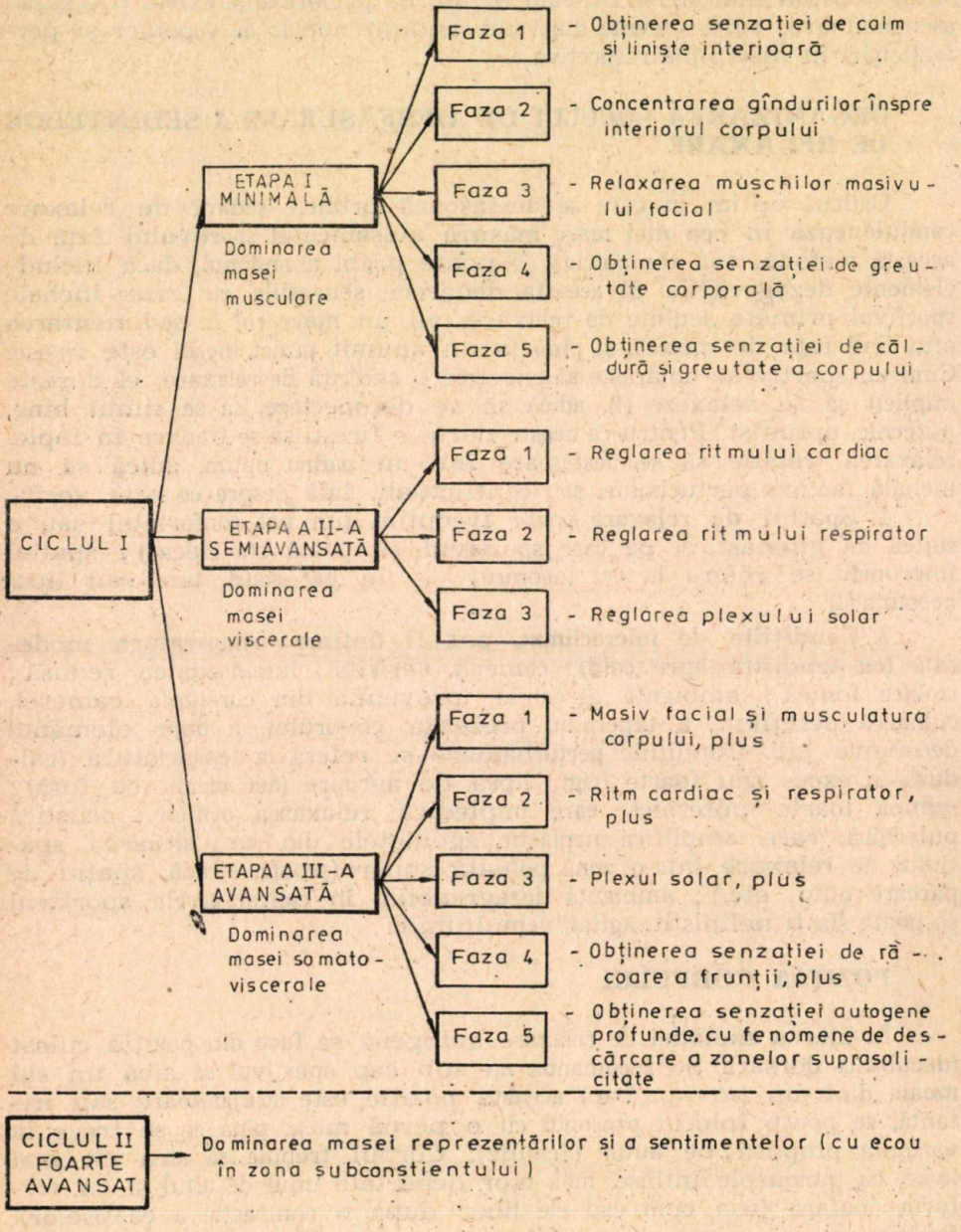
1. **Spaţiul de relaxare** poate fi optim (un pat confortabil sau o saltea de gimnastică, pe care sportivul să poată sta culcat); spaţiul impropriu se referă la cel incomod — un pat scurt, tare sau lipsa acestuia (!)

2. **Condiţiile de microclimat,** pot fi optime : temperatura moderată (cu tendinţă spre cald) ; camera aerisită ; luminozitatea redusă ; izolare fonică ; ambianţă agreabilă, provenită din curăţenia camerei, culoarea pereţilor, a tapetului, prezenţa covorului, a unor elemente decorative etc. Condiţiile perturbatoare se referă la temperatură (căldură în exces sau foarte frig) ; lipsă de aerisire (aer viciat, cu fum) ; lumină foarte puternică, care împiedică relaxarea ochilor ; acustică puternică, care amplifică neplăcut zgomotele din jur ; situarea spaţiului de relaxare într-o zonă poluată sonor (şcoală, stradă, spaţiu de parcare auto etc.) ; ambianţă dezagreabilă, în cadrul căreia sportivul se poate simţi neliniştit, agitat, nemulţumit.

POZIŢIA CORPULUI

Învăţarea metodei de relaxare autogenă se face din poziţia culcat (decubitus dorsal). Se recomandă ca sub cap sportivul să aibă un sul moale dintr-un prosop. Dacă această poziţie este stînjenitoare sau iritantă, se poate înlocui prosopul cu o pernă mică, pînă ce se trece la varianta propusă de autor (Schultz). Corpul trebuie să stea cît mai lejer, cu picioarele întinse, moi, uşor depărtate unul de altul şi cu vîrfurile înafară (aşa cum cad ele liber după o contracţie a coapselor). Poziţia corectă a membrelor inferioare se verifică prin contracţia şi relaxarea coapselor, pentru a deosebi diferenţa poziţiei acestora în funcţie de cele două stări de tonus (hipertonus în contracţie şi hipotonus în relaxare).

Braţele sînt uşor depărtate de trunchi şi îndoite din articulaţia cotului. Braţele nu trebuie să stea drepte, întrucît în această poziţie



ele se contractă. Un braț relaxat, cu un tonus muscular mult diminuat, se îndoaie ușor din cot. Proba contracție-relaxare poate fi efectuată de fiecare sportiv și la acest nivel, înainte de luarea poziției pe pat (saltea), pentru a observa mai bine diferența dintre cele două mișcări antagoniste : se contractă puternic brațele împreună cu pumnul, de cîteva ori și se relaxează.

O importanţă deosebită o are poziţia capului şi este bine ca fiecare sportiv să adopte varianta care i se potriveşte cel mai bine (în care se simte confortabil, fără contracţia muşchilor gîtului-cefei). Nu este recomandabilă folosirea unei perne voluminoase, nici eliminarea totală a vreunui accesoriu de pus sub cap. Capul nu trebuie forţat ca poziţie (încordat înainte sau lăsat moale pe spate). Muşchii gîtului şi ai cefei trebuie să stea foarte relaxaţi, iar privirea orientată înainte.

Pentru a favoriza relaxarea în condiţii mai rapide şi mai profunde, pentru zona facială este preferabil ca sportivul să-şi acopere ochii cu o batistă densă, moale, sau cu un prosop mic, rulat sub formă de sul. Această mică greutate este plăcută şi utilă pentru pleoape, ajutînd nemijlocit la relaxarea muşchilor pleoapelor. Totodată sportivul se poate concentra mai bine asupra propriului corp, dacă are limitată vederea spre exterior.

Corpul sportivului trebuie îmbrăcat cît mai sumar şi foarte lejer. Este de preferat treningul, cînd relaxarea se face după antrenament, sau o pijama confortabilă, cînd relaxarea se efectuează la domiciliul sportivului. Se recomandă evitarea accesoriilor jenante pentru musculatură sau pentru circulaţia sanguină : ceasuri, brăţări, inele strîmte, curele, portjartiere, sutiene, chiloţi sau şosete cu elastic dur, agrafe pentru strînsul părului etc.

Poziţiile derivate de relaxare sînt multiple, dar se recomandă ca folosirea unora dintre acestea să se facă după ce fiecare sportiv stăpîneşte foarte bine poziţia fundamentală (culcat).

Poziţia birjarului este mai incomodă decît poziţia clasică şi se foloseşte atunci cînd sportivul nu dispune de un spaţiu corespunzător pentru aceasta, sau cînd nu are la dispoziţie timpul necesar unei şedinţe de relaxare din culcat (într-o călătorie, într-o pauză de concurs, într-o pauză de şedinţe şi în alte condiţii asemănătoare), dispunîndu-se doar de un scaun. În această poziţie, picioarele sînt drepte, paralele, relaxate. Braţele sînt îndoite şi sprijinite pe coapse. Palmele sînt uşor desfăcute (pumn relaxat) sau desfăcute total şi uşor îndoite (palmă relaxată). Spatele este adus în faţă (poziţie cifotică). Poziţia cefei nu trebuie forţată. Această poziţie nu poate dura prea mult, deoarece nu este comodă pentru un sportiv obosit după efort, iar pentru unii poate deveni stînjenitoare. Totuşi, atunci cînd un sportiv stăpîneşte îndeajuns de bine relaxarea din culcat şi se află în situaţia de a dispune de 5—10 minute libere, el se poate deconecta foarte bine într-un scaun aflat la îndemînă.

Poziţia şezînd într-un fotoliu se aseamănă cu cea a „birjarului", cu deosebirea că braţele sînt sprijinite de fotoliu, iar spatele este rezemat de spateaza acestuia. Capul este relaxat. Privirea este fixată înainte, apoi ochii se închid. Poziţia braţelor este asemănătoare cu cea anterioară („a birjarului").

Relaxarea din picioare (din stînd), poate fi folosită după stăpînirea la perfecţie a relaxării clasice (culcat) şi durează de regulă cîteva secunde. Corpul se moleşeşte în întregime, sau parţial, printr-o decontracturare voluntară, asociată cu scuturări şi tremurături uşoare ale braţelor şi ale picioarelor.

Relaxarea din mers sau din alergare se face în același mod ca relaxarea din stînd și durează la fel de puțin ca aceasta. Se poate repeta ori de cîte ori sportivul se simte împovărat de oboseală, plictisit, iritat sau apatic. Repriza de relaxare trebuie asociată cu o repriză tonică, de contracție, respirație profundă și o autocomandă, în funcție de situația concretă, de exemplu : „mă simt bine !", „m-am relaxat și nu mai sînt obosit la fel ca înainte !", „mă simt puternic și calm !" etc.

Dispoziția sportivului constituie fundamentul subiectiv, pe care se clădește succesul sau eșecul relaxării. Noi recomandăm sportivilor începători o atitudine prudentă față de primele încercări. Dispoziția sportivului nu trebuie să fie la început nici prea optimistă, prea curioasă sau neîncrezătoare. Efectele concrete, palpabile ale relaxării nu survin repede și profund decît prin acumularea unor repetări durabile, perseverente.

Elementele ambiante pot accentua starea de confort a sportivului. Fondul muzical în surdină, grefat pe preferințele fiecăruia (la ședințele individuale este posibil acest lucru, în vreme ce la ședințele colective se va ține seama de preferințele majoritare). Dacă sportivului i se par grele și laborioase autocomenzile, pentru început, el poate cere ajutorul calificat (în măsura posibilităților organizatorice), sau își poate imprima singur vocea proprie, pentru a-și dirija mai bine ședințele.

Atunci cînd sportivul dispune de anumite condiții materiale, el poate folosi cu succes instalația stereofonică, pentru fond muzical auxiliar și autocomenzi imprimate (sau doar fond muzical).

Este posibil ca aceste indicații să pară pretențioase sau chiar exagerate, dar noi nu am încercat decît să enumerăm toate posibilitățile, inclusiv cele maximale, pe care le poate adopta sportivul dornic să învețe metoda relaxării.

Durata ședințelor de relaxare este variabilă în funcție de timpul pe care îl are la dispoziție sportivul. Acest timp este fixat și în funcție de temperamentul sportivului, în sensul că un anumit tip temperamental intră mai ușor și mai profund în starea de relaxare, iar un altul mai greu sau superficial. Limita optimă de variație se situează între 15—20'/ședință. În unele situații, durata ședinței poate fi simplificată, pe măsură ce sportivul dobîndește experiența relaxării rapide și profunde. Astfel, chiar și 3—5' de relaxare autentică, executate la nivelul masei musculare pot fi considerate un beneficiu biopsihic, atunci cînd sportivul nu are la dispoziție un timp mai mare. Trebuie reținut faptul că reprizele de relaxare-activare pot fi folosite nu numai cu scop recuperator, ci și cu scop preparator, înainte de concurs, ca metode eficiente și rapide de angrenare emoțională și mentală. Înainte de concurs, între reprize, runde, serii, tururi etc., în tramvai, în avion, într-un hol, pe o bancă sau fotoliu, în drum spre sala concursului, sportivul poate beneficia de o scoatere din circuitul mediului extern și o introspecție lucidă și tonică cu propriul interior biopsihic, atît cu scop preparator cît și cu scop profilactic.

Exersarea relaxării parțiale sau totale, din mers, din alergare, în efortul specific din antrenament sau din concurs, în momentele care permit aceste microreprize (înaintea serviciului la volei, înaintea aruncărilor la poarta de handbal, fotbal, coșul de baschet, înaintea toren-

tului acrobatic, înaintea semnalului dat de arbitrul de scrimă : „sînteţi gata ?“, timp de 3—5 sec., dar **sistematic,** duce la economisirea unei uriaşe cantităţi de energie biopsihică necesară oricărui mare performer.

Nu trebuie uitată totuşi regula înscrierii regulate a şedinţelor de relaxare-tonifiere timp de 15—20', săptămînal, din motivele arătate la începutul lucrării. Scopul „purificării“ şi al „dezintoxicării“ biopsihice, prin intermediul unei reprize de relaxare-tonifiere psihică, care presupune o durată mai mare de timp, respectiv cca. 30', urmată de somn profund (1—2 h), trebuie urmărit de 2 ori pe lună sau cel puţin lunar, dar sistematic. Despre acest gen de refacere se va discuta detaliat pe parcursul lucrării.

Frecvenţa optimă a şedinţelor de relaxare are de asemenea un caracter variabil şi depinde tot de formula de personalitate a fiecărui sportiv. Ca o regulă orientativă, trebuie reţinut că o frecvenţă corespunzătoare este aceea în care şedinţele se desfăşoară mai des la început (zilnic, timp de 5—10'), urmărindu-se prin această „aglomerare“ un „şoc“ prin volum, faţă de care organismul uman este „obligat“ să dea un răspuns adaptativ. Şedinţele rare (săptămînale), sau disparate ca frecvenţă (cînd şi cînd), nu-şi pot atinge scopul, din aceleaşi motive care ar acţiona asupra unui sportiv care se antrenează neregulat pentru disciplina pe care o practică (imposibilitatea formării unui stereotip biologic).

Pe măsură ce sportivul dobîndeşte abilitate în obişnuinţa relaxării (o obţine uşor, rapid şi durabil), el va constata că frecvenţa şedinţelor se poate rări, ajungînd la cca. 2—3/săptămînă, apoi la o singură şedinţă efectuată însă profund şi minuţios. Uneori, la sportivii avansaţi apar fenomene interesante de relaxare independentă, fără voia lor, atunci cînd poziţia, locul şi unele condiţii favorizează acest mecanism. De exemplu, într-o călătorie cu un avion, sau automobil, într-o sală de aşteptare pe un fotoliu sau pe un scaun comod, organismul antrenat în metoda relaxării, găseşte singur un răspuns adaptativ optim, chiar dacă sportivul în cauză nu şi-a propus în mod voluntar acest lucru. Rezultă deci o perspectivă optimistă pentru orice începător ! Totodată, atunci cînd „ucenicia“ învăţării relaxării a fost parcursă cu seriozitate şi cu tragere de inimă, acumulările care duc la măiestrie se întipăresc foarte fidel în memoria afectivă şi mentală a celui în cauză. Astfel încît, dacă anumite condiţii au împiedicat un sportiv consacrat în metoda relaxării să o efectueze un anumit timp (chiar mai lung), deprinderea nu este estompată, ci se conservă şi este reactualizată uşor.

Pentru sportivul începător noi recomandăm ca la început să execute zilnic (dacă este posibil) cîte o repriză de relaxare, de preferinţă în patul personal, înaintea somnului de zi sau de noapte, timp de cîteva săptămîni (5—6), după care şedinţele pot fi rărite, în funcţie de însăşi dispoziţia biologică a sportivului în cauză (de cîte ori simte nevoia unei deconectări parţiale sau totale).

Timpul de învăţare. Etapele de învăţare ale relaxării totale, cu efect autogen, care să includă şi o repriză tonică, de activare, necesită un timp mai mare decît formele parţiale sau fragmentare de relaxare. Faţă de aceste aspecte sportivul trebuie să aibă o atitudine logică, rea-

listă, asemănînd această metodă cu antrenamentul sportiv, care include o inițiere, o perfecționare, o măiestrie. Ca și în sportul de mare performanță și în învățarea relaxării este nevoie de inițiere și perfecționare. Astfel încît măiestria survine după un anumit număr de luni sau chiar ani (1—2), lucru care nu trebuie nici să dezamăgească și nici să îndepărteze sportivul dornic de aceste „performanțe" biopsihice.

MARIA ȘERBAN : Le relâchement psycho-physique — méthode d'initiation et de perfectionnement (III)

Le relâchement a un caractère variable et dépend de la personnalité de chaque sportif. A mesure que le sportif devient plus habile en ce qui concerne le relâchement (en l'obtenant aisement, rapidement et pour longtemps), il sera capable de constater que la fréquence des séances pourra diminuer, jusqu'a 2—3 fois par semaine.

Parfois, chez les sportifs de valeur apparaissent des phénomènes intéressantes de relâchement indépendant de leur volonté. Le phénomène se produit quand la position, le lieu et d'autres conditions favorisent ce mécanisme.

Pour le sportif débutant on réccomande au commencement d'executer journalièrement, durant quelques semaines (5—6) une reprise de relâchement, après quoi les séances peuvent être plus espacés, en fonction de la disposition biologique du sportif en cause.

On souligne aussi que les étapes d'aprentissage du relâchement total nécessitent un plus grand délai de temps que les formes partielles ou fragmentaires de relâchement. Face a ce problème, le sportif doit avoir une attitude logique, realiste.

MARIA ȘERBAN : Psycho-physical Relaxation : Initiation and Improvement Method (III)

Relaxation varies with the personality of each sportsman. As the sportsman acquires the skill of habitual relaxation (which is easily, rapidly and lastingly acquired), he will find that the sittings may be less frequent, two or three a week being sufficient.

Occasionally advanced sportsmen will unwillingly experience interesting phenomena of independent relaxation when their position, place and certain conditions favour the bringing of the mechanism into play.

For beginners, daily relaxation sittings should at first be the practice for several weeks (five to six), after which the sittings may be spaced out, depending on the biological state of the sportsman.

It is also mentioned that the stages to be observed in learning to relax the whole body should take up a longer period of time than for partial or fragmentary relaxation. The sportsman should take a logical, realistic stand throughout.

PERFECȚIONAREA DIDACTICII ȘI TAXONOMIA OBIECTIVELOR EDUCAȚIEI FIZICE DIN ÎNVĂȚĂMÎNT

Lector univ. dr. ROMEO POENARU
Universitatea Timișoara

1. Didacticii clasice, acel „artificium omnes omnia docendi", cu toată contribuția adusă de urmași, între care este de ajuns să amintim pe A. H. Niemeyer și I. F. Herbart, i se aduc astăzi serioase obiecții, pentru că :

a) încearcă să fixeze în tipare un proces foarte mocple („de o complexitate incomensurabilă", cum zice Dimitrie Todoran) (1) ;

b) pune în evidență caracterul autoritar al profesorului („profesorul predă, iar elevul memorează în exces, ca să poată reproduce cît mai fidel", așa cum arată R. Dăscălescu) (2) ;

c) nu ține seama de individualitatea și particularitățile elevului în perspectiva educației permanente („îi obligă pe elevi să se exprime potrivit unui tipic, în formule și cuvinte prescrise, pune stilul punitiv în locul celui de cultivare indirectă și directă a motivațiilor învățării, accentuează discrepanța dintre rolurile elevului în clasă, în afara clasei, în familie, practică abuziv examenul și, în general, ascultarea la modul sancțional", așa cum descrie L. Țopa) (3).

Se poate spune că acestea nu sînt reale ?

Există și încercări de soluționare. Unele vin din partea unor medici (Galdeprin), fiziologi (Pavlov), biologi (Piaget), cibernetic ieni (Skinner) ș.a. Ei se referă dincolo de specialitatea lor (deși nici acest fapt nu trebuie neglijat) la învățare pe care o pun la baza didacticii.

Deși cîteodată se vorbește, așa cum am arătat și mai sus, de didactica lui Piaget, Galdeprin, Gagné ș.a., accepțiunea în care este luată noțiunea de didactică este forțată. Aceste date au numai parțial tangență cu didactica ; ele reprezintă numai un aspect, o parte a problemei în discuție, și anume aceea care se referă la mecanismele psihologice ale învățării și, eventual, condițiile realizării ei.

Alte încercări vin din partea pedagogilor, și anume a acelora care văd educația ca proces permanent și o abordează într-o altă viziune științifică, cea **sistemică.**

2.1. Educația permanentă este o concepție și o orientare care pun în evidență necesitatea acțiunii necontenite a educației asupra omului. Ea trebuie azi concepută, arată R. Maheu, ca o dimensiune a vieții, caracterizată prin acumularea continuă de cunoștințe și reexaminare neîntreruptă a concepțiilor (4).

În acest context, educația școlară nu mai este și nu mai poate fi considerată o educație finală, ci o fază educațională de bază și caracteristică, în care se învață mai ales responsabilitatea propriului progres, obiectivele și tehnicile autoperfecționării (5).

2.2. Prin sistem înțelegem „ansambluri de elemente ce se află într-o acțiune neîntîmplătoare". Ludwig von Bertalanffy *), creatorul și principalul promotor al acestei concepții, înțelege prin sis-

tem „un complex de elemente aflate în interacțiune“ (6).

Abordarea sistemică presupune :

a) descrierea sistemului cu elementele sale constitutive ;

b) relevarea ierarhiei în construcția sistemului ;

c) evidența condițiilor de existență a sistemului studiat ;

d) specificarea raporturilor dintre însușirile elementului și ale întregului ;

e) specificarea mulțimii caracteristicilor individuale.

O asemenea modalitate de abordare prezintă avantaje certe, între care enumerăm :

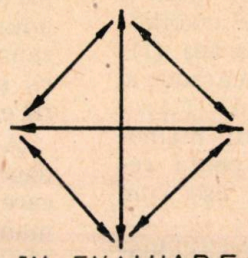
— faptul că realitatea respectivă poate fi studiată cu ajutorul unui aparat metodologic unitar ;

— rezultatele cercetării pot fi exprimate în același limbaj ;

— favorizează transferul de explicație ;

— deschide calea spre elaborarea unui model teoretic generalizat (7).

2.3. Într-un astfel de cadru, modelului linear de sorginte comeniană i se opune unul nou, mai complex, care — zice L. Țopa (8) — începe să se afirme printr-o constelație multiplu articulată a categoriilor didactice, permițînd realizarea unui program școlar mai adecvat principiului educației permanente. În ideile expuse de acesta în 1974 la Institutul UNESCO pentru educație de la Hamburg se găsesc patru categorii didactice (obiective, conținuturi, metode, evaluare), organizate într-o constelație sistemică de forma :



Tot la noi, G. Văideanu reține aceleași categorii didactice menționînd că „strînsa conexiune dintre scopuri-conținuturi-metode-evaluări a devenit o axiomă a didacticii contemporane (9).

Așadar, aceste categorii didactice devin azi noțiuni cheie, care reflectă structura și dinamica procesului instructiv-educativ.

3. Pornind de la premisa : oamenii nu învață în sens general, ci întotdeauna în sensul unei schimbări de comportament, schimbare care poate fi descrisă în termenii unui tip de performanță umană observabilă, Robert Gagné, printre primii, definește obiectivul drept un enunț verbal care comunică în mod sigur oricărui individ (care cunoaște cuvintele din enunț ca noțiuni) **ansamblul de circumstanțe care identifică o clasă de performanțe umane** (10).

*) Ludwig von Bertalanffy, născut în 1901, la Viena, a studiat la universitățile din Innsbruk și Viena ; profesor la facultățile de filosofie și biologie din Viena, Londra, Ottawa, Edmonton, Los Angeles și New York.

Obiectivele, prin mijlocirea cărora un individ poate să identifice aceeași performanță umană ca și un altul, trebuie să aibă următoarele componente :

a) un verb care desemnează o acțiune observabilă (a identifica, a recunoaște, a calcula) ;

b) o descriere a clasei de stimuli la care urmează să răspundă ;

c) un cuvînt sau o frază desemnînd obiectul folosit în cadrul acțiunii de către elev, afară de cazul cînd acest obiect este implicit exprimat prin verb (de exemplu, dacă verbul este „a desena", expresia poate fi „cu o riglă" ; dacă este „a enunța", un singur cuvînt poate fi de ajuns : „oral") ;

d) o descriere a clasei de răspunsuri corecte (11).

Vorbind despre obiectiv, categoria cea mai însemnată a didacticii sistematice, Olga Oprea scrie : „Obiectivul reprezintă, așadar, o expresie finală a eforturilor educaționale, transformarea sau performanța pe care o înregistrează în formarea sa individul instruit" (12). Ele — arată L. Țopa — constituie elementele hegemonice relativ invariabile și comandă în mod direct conținutul învățămîntului. Ele se află într-o conectare directă cu toate celelalte categorii (13). Sintetizînd, vom observa că, în noua orientare didactică, acestea sînt premisă și finalitate.

Cu descrierea și clasificarea obiectivelor se ocupă TAXONOMIA (gr. taxis=ordine ; nomos=lege). Taxonomia pedagogică determină categoriile care trebuie să cuprindă multitudinea de comportamente ce rezultă din activitatea educațională (14). Se cunosc mai multe încercări de stabilire a unor taxonomii, cum ar fi cele ale lui Guilford, Robert Dottrens, John P. de Ceceo.

Cea mai cunoscută taxonomie este cea propusă de Benjamin Bloom, care stabilește trei categorii de obiective fundamentale în educație : cognitive, afective și psihomotorii. Se știe că B. Bloom și echipa sa nu au analizat decît primele două categorii. Este meritul lui A. J. Harrow (15) care, în 1972, a gîndit și a realizat obiectivele psihomotorii pentru domeniul educației fizice.

Avînd în vedere gradul de dificultate, cît și calitatea gestului motor, autorul distinge într-un continuum progresiv următoarele categorii și subcategorii :

I. MIȘCĂRI REFLEXE :
1. Reflexe segmentale ;
2. Reflexe intersegmentale ;
3. Reflexe suprasegmentale.

II. MIȘCĂRI NATURALE SAU FUNDAMENTALE :
1. Mișcări locomotoare ;
2. Mișcări de activitate individuală ;
3. Mișcări de manipulare.

III. CAPACITĂȚI PERCEPTIVE :
1. Discriminare chinestezică ;
2. Discriminare vizuală ;
3. Discriminare auditivă ;
4. Discriminare tactilă ;
5. Coordonare.

IV. DEPRINDERI MOTRICE :
1. Adaptare simplă ;
2. Adaptare compusă ;
3. Adaptare complexă.

V. COMUNICARE NON-VERBALĂ :
1. Exprimare prin gesturi ;
2. Interpretare.

De la aceasta se recomandă să se pornească astăzi în didactica educației fizice. Este vorba de o cucerire științifică de o deosebită semnificație asupra căreia ne propunem să revenim cu date refe-

ritoare la sistemul nostru de învățământ.

BIBLIOGRAFIE

1. TODORAN D. : Dimensiunile educației și sfera de cercetare a pedagogiei, Revista de pedagogie, 1966, nr. 10, vezi și Dimensiunile pedagogiei, în Fundamenta paedagogiae, vol. I, E.D.P., București, 1970.
2. DĂSCĂLESCU R. : Învățământul în perspectiva ergonomiei școlare, E.D.P., București, 1975.
3. ȚOPA L. : Categoriile didactice în perspectiva educației permanente, Revista de pedagogie, nr. 9, 1974.
4. MAHEU R. : L'Education, 1970, ian., nr. 51.
5. ȚOPA L. : Integrarea învățământului în sistemul educației permanente, Revista de pedagogie, nr. 2, p. 7, 1974.
6. VON BERTALANFFY L. : General System Theory, în General Systems, vol. I, p. 2, 1956.
7. FERENCZI I., HORVATH A. : Aspecte ale abordării sistemice a didacticii, Revista de pedagogie, nr. 2, 1975.
8. ȚOPA L. : Op. cit., p. 10.
9. VĂIDEANU G. : Restructurarea tehnologiei didactice în funcție de obiectivele educaționale, Revista de pedagogie, nr. 12, 1971, p. 18.
10. GAGNÉ R. M. : Condițiile învățării, E.D.P., București, 1975, p. 280.
11. Ibid., p. 281.
12. OPREA OLGA : Tehnologia instruirii, E.D.P., București, 1979, p. 101.
13. ȚOPA L. : Op. cit., p. 10.
14. OPREA OLGA : Op. cit., p. 103.
15. HARROW A. J. : Apprendre, didactique par objectifs operatoires, Montreal, Educo-Inter 1975, p. 107, apud. Neveanu E.P. (coordonator). Probleme de tehnologie didactică, E.D.P., București, 1977, p. 61.

R. POENARU : Le perfectionnement de la didactique et la taxinomie des objectifs de l'éducation physique de l'enseignement

En partant du fait que la didactique classique connait beaucoup d'objections, l'auteur expose pour être discuté son point de vue, qui embrasse l'idée de l'éducation permanente, vue par un prisme systémique. Après avoir expliqué l'abord systémique, les objectifs, c'est à dire la plus importante catégorie de la didactique systémique, l'auteur fait une incursion dans le domaine de la taxinomie pédagogique, de celle qui l'occupe de la description et de la classification des objectifs en distinguant les objectifs psycho-moteurs pour le domaine de l'éducation physique, sous la forme de catégories et de sous-catégories suivantes (cf. A. J. Harrow) : I. mouvements reflexes (reflexes : segmantaux, intersegmantaux, supersegmantaux) ; II. mouvements naturels (mouvements : locomoteurs, d'activité individuelle, de manipulation) ; III. capacités perceptives (discrimination : kynésthesique, visuelle, auditive, tactile, coordination) ; IV. habitudes motrices (adaptation : simple, composée, complexe) ; V. communication nonverbale (expression par gestes, intérpretation).

(Continuare la pag. 64)

FILE DE ISTORIE

SPORTUL PESTE MILENII (III). ÎNTRE MIT ŞI ÎNTRECERE

Prof. VIRGIL STOIAN
Şcoala generală nr. 87 — Bucureşti

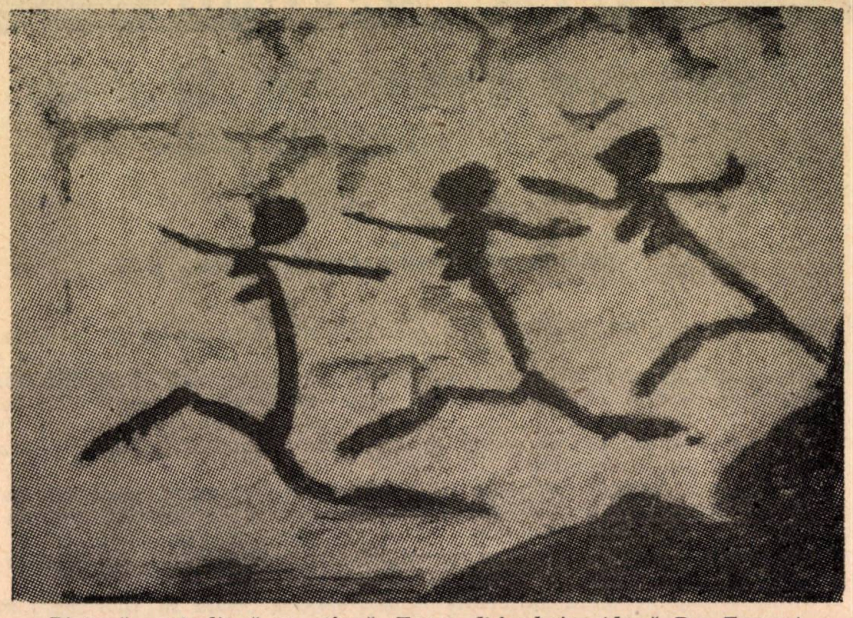
Una dintre cele mai spectaculoase întrebări din domeniul sportului este cea a originilor. Istoriografia sportivă se încumetă mai rar să se avînte de spaţiul elenic, atît ca idee, cît şi ca timp, considerînd, nu o dată, perioada homerică ca perioadă de început. Dovezile adunate, în special în ultimul secol, cînd descoperirile picturilor rupestre au ridicat un mare voal ce înconjura viaţa din comuna primitivă, au relansat, putem spune la alte cote, discuţiile pe marginea actului fizic elaborat în diferite scopuri.

Sportul poate fi considerat ca fiind o descoperire care datează din perioada cînd omul transformă piatra în instrumente de atac şi de apărare, domină focul, incluzîndu-l în complexul de supravieţuire al speciei umane. Cum era şi firesc, sportul a produs un întreg univers, de valori mistico-religioase asupra cărora vom insista.

Omul arhaic ne oferă suficiente dovezi despre „viaţa sa sportivă", implicit despre concepţiile lui legate de acest lucru. La acesta, gesturile şi credinţele gesturilor, precum că fiecare gest are o putere de simbol, se susţine prin două mitologii : una a ascunsului, a adevărului încă nedezvăluit şi cea a „manifestului" prin care îşi încearcă apropierea de origini. Ideea mitico-religioasă a cosmogoniei babiloniene, de exemplu, a fost aceea de a se implica în misterele „pămînt-cer" şi atunci a construit „ziguratele", evident cu putere de simbol, fiind de fapt „ideea manifest", făcîndu-ne să credem că toate ritualurile sînt astfel de „idee manifest". În viziunea acelor oameni, clădirea îşi avea baza în centrul pămîntului şi vîrful la cer. Urcînd treptele „ziguratului", regele sau preotul ajungea „simbolic" la cer. Tot din perioada arhaică, pentru toate zonele cunoscute, fără excepţie, ni s-a transmis şi ideea potopului, cu acelaşi simbolism : „necesitatea de a da integritatea iniţială". Lupta între zei reprezintă tot aşa „mitologia manifest" pentru că în toate cazurile au învins cei care reprezintă binele pentru oameni.

Aşadar, putem spune că originile sporturilor reprezintă de fapt simboluri. Care sînt ele ? Alergarea, aruncarea suliţei, trasul cu arcul, înotul, dansul — cu elementele lui de gimnastică ritmică —, căţăratul pe stîlp, trînta, îmblînzirea taurului — cu acrobatică pe el —, cursele de care, călăritul calului şi alte „sporturi profane" asupra cărora vom reveni. Dacă pătrundem mai adînc şi mai atent în posibilităţile de citire ale acestor forme de început ale exerciţiilor fizice, putem întrezări toate formele actuale ale majorităţii sporturilor, cu excepţia unor jocuri care şi ele îşi au unele corespondente, dar într-o perioadă ceva mai tîrzie, cum ar fi cea a mileniului I î.e.n.

Arta primitivă ne uimeşte prin puterea sa de interiorizare, prin predilecţia tuturor „artiştilor" de a prezenta lumea într-o mişcare ameţitoare. De la spaţiul franco-catabric, pînă la Tassili şi Australia, lumea aleargă, mişcarea fiind un ***laitmotiv al „artistului arhaic"****. Sportul, prezent destul de mult (după cum vom vedea) în viaţa acelor oameni (dar care trebuie înţeles nu în sensul cunoscut de noi pentru zilele noastre) a fost de fiecare dată un moment din scenariile mitico-religioase. Pentru omul arhaic, „sacrul" este un element dominant în structura conştiinţei şi un stadiu în istoria acesteia. Este deja cunoscut că pentru oamenii acelor vremuri toate momentele diurne, ale vieţii sale, de la somn, vis, mîncat, act sexual, vînătoare, erau încărcate de o anumită sacralitate, imprimînd sau generînd episoade mitologice. Sporturile se desprind din miturile vînătorii pentru că populaţia era de vînători. Tot aşa se mai desprind din ritualurile dansurilor, firesc, pen-*



Pictură australiană pe stîncă, Terre d'Arnheim (după Dg. Fraser).

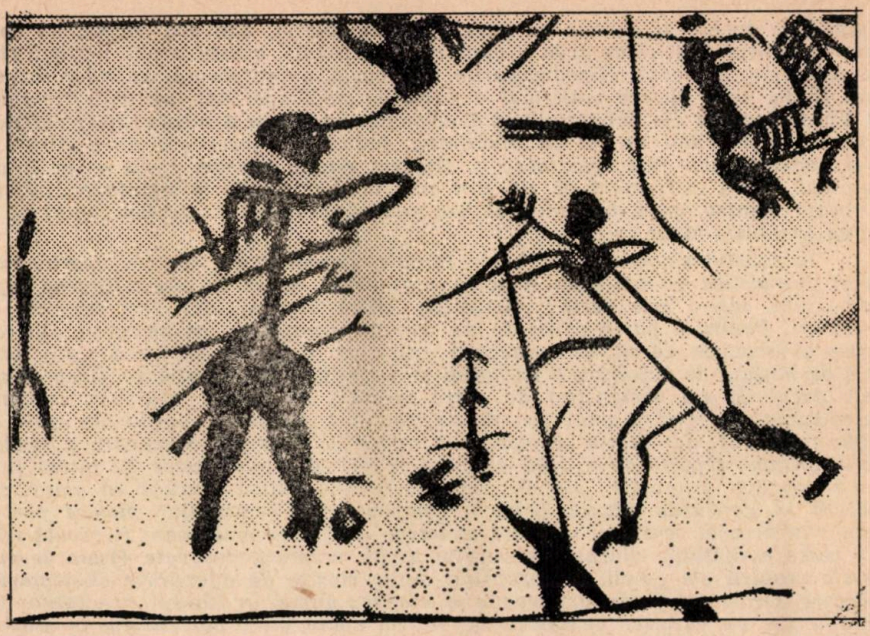
tru că la omul arhaic toate scenariile rituale se brodează pe dans. Încercînd a creiona un început al istoriei sportului, trebuie să căutăm, în primul rînd, justificarea gestului ce s-a constituit cu timpul într-un sport sau altul. Evident, disciplinele sportive nu s-au născut direct, așa cum le cunoaștem astăzi, ci au suferit o sumedenie de modificări, uneori chiar mutații, cum ar fi aruncarea suliței, care după mii de ani a căpătat forma de astăzi, adică aruncarea în lungime, după ce alte mii de ani a fost o aruncare la punct fix, la țintă.

Imaginea scheletului de pe friza de la Minateda (Spania) datînd din perioada Magdaleniană (15.000—10.000 î.e.n.) reprezintă mult mai mult decît un ritual, ci un mit și anume cel al „dominării distanței" după cum remarcă Mircea Eliade, *pentru că „arma-proiectil" reprezentată aici prin săgeată și chiar suliță din alte imagini ale aceleiași frize, dă alt sens spațiului. Scena trebuie interpretată ca un scenariu mitico-religios de natură nagualismă, adică cea a identificării omului cu animalul, „clasic" la vînătorii primitivi care vedeau animalul întocmai ca omul, dar cu calități deosebite, chiar cu posibilități de transmutări inverse, om-animal. Cum omorîrea animalului în sine reprezenta un ritual, putem spune că scena reprezintă o inițiere, sau o chemare a animalului printr-o „ședință șamatică", dat fiind cunoscut faptul că „numai șamanul este acela care, grație viziunii sale supranaturale, poate fi capabil să-și vadă propriul schelet"* (Mircea Eliade, *pag. 19). Sigur că magia vînătorii includea ideea vînătorii primordiale, celebrată în sanctuarele din interiorul grotelor unde se ajungea foarte greu trecînd prin adevărate labirinturi.*

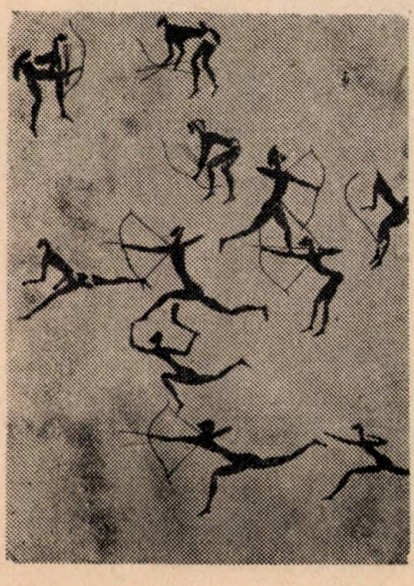
Ce legătură au toate acestea cu noțiunea de sport ?

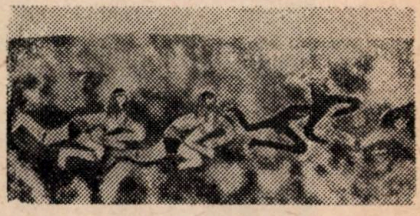
Evident, în acele ședințe de magie, cînd tinerii chemați la inițiere și asistați de maturi erau nevoiți să execute aruncarea suliței sau a săgeții trase cu arcul pentru a străpunge duhul animalului, reprezentat prin desen sau altceva, cel care lovea mai aproape de părțile vitale, cunoscute foarte bine de vînători, se bucura de aprecierea unanimă. Acest lucru crea o stare de emulație, făcînd să apară, cu timpul, caracterul competitiv. Dealtfel, aruncarea suliței la punct fix apare chiar ca probă la olimpiadele antice și avea o configurație aparte : în loc de vîrf ascuțit, sulița avea o greutate, pentru a evita accidentele. În centrul de greutate avea un propulsor cu un șnur, care imprima suliței o mișcare de rotație și a avea o fază de zbor cît mai aerodinamică.

În tabelul sinoptic al sporturilor inițiale, alergarea ocupă un loc aparte.



Trasul cu arcul, deşi atestat mai înainte decît aruncarea suliţei, nu are continuitatea acesteia, deşi utilizarea sa este mult mai mare şi mai reprezentativă, fiind socotit, la egipteni, de exemplu, simbolul naţiunilor în război. Acesta începe să fie folosit cu predilecţie cam din mileniul trei şi sînt cunoscute două forme : tipul egiptean — cu o curbă şi cel nubian — cu două curbe. De ce nu a avut trasul cu arcul perioada de glorie a suliţei ? Poate prin faptul că oamenii au ales, cu predilecţie, acele „probe" în care omul se exprimă cel mai direct, prin forţele sale, fără ceva ajutător. Să ne amintim că însăşi celebrele olimpiade antice aveau în programul lor numai acele probe în care omul nu are coechipier. Este drept, cu





Auarhet (Maratonul) — perioada de influenţă egipteană.

Tin-n-Tazarift — arcaşi şi aruncătorul cu bumerangul.

timpul, se includ și cursele cu care și chiar călăria, dar era socotit un sport al celor privilegiați și chiar avea o construcție separată, aceste probe nefiind găzduite de celebrele stadioane. Hipodromurile, de regulă, avînd forma teatrelor romane de mai tîrziu, erau plasate mult mai departe de stadioane. Atît pe pereții grotelor de la Tin-n-Tazarift din Sahara, cît și a celor din Spania și a mastabalelor egiptene se observă reprezentat un fel de bumerang, probabil o încercare de a găsi o armă mai evoluată, dar fără rezultate ; a dispărut relativ repede, fiind — în special la egipteni — un instrument de rit, din cînd în cînd folosit la vînătoare. Instrument „profan" pentru sport, bumerangul n-a rezistat probabil și pentru faptul că nu se putea simboliza nimic cu el.

În tabelul sinoptic al probelor inițiale, alergarea are un loc aparte, fiind — ca și gimnastica — mai mult o noțiune generică. Apare în cîteva desene rupestre, este drept, într-o arie vastă : Australia, Africa, Europa, dar sînt necesare cîteva precizări. Pentru a putea vorbi de un caracter competitiv al alergării, așa cum se poate aprecia, cît de cît, la aruncarea suliței ar fi trebuit ca omul acelor vremuri să aibă noțiuni de măsurare a timpului și a spațiului foarte precise. Greu de crezut. Este drept că s-a demonstrat de către savantul Alexander Marshak *existența în paleoliticul superior a unui sistem de notare a timpului, numit de către autor „time-factored", dar acesta se mărginea numai la o simplă observare a fazelor lunare, oricum departe de a avea elementele necesare unei curse de viteză și chiar de a concepe distanțele. Din desenele respective putem deduce că alergarea era inclusă în dansurile rituale, fiind o componentă a scenariilor magice pentru că numai în această ocazie se respectă simetria. Alergarea mai poate fi văzută reieșind din toate activitățile diurne ale omului acelor vremuri, desenele lăsate de ei, singurele cronicii ale epocii, reprezentînd multe mostre de adevărate chinograme din alergare. Oricum organizată, aceasta se practica numai în timpul ritualurilor fără a avea totuși un caracter de întrecere. Acesta apare mult mai tîrziu, în mileniul I, pentru că atunci cînd s-a organizat prima întrecere olimpică — 776 î.e.n. — caracterul de întrecere era deja ajuns la un înalt nivel avînd, probabil, stabilite de mult reguli, distanțe și chiar ceremonialuri. Aflăm acestea tot din atît de citatul* Homer *sau mai bine spus din „Iliada" unde se amintește mereu de oameni caracterizați mult prin calitățile lor sportive de performanță : alături de* Apollo *cel dibaci în săgeți (tras cu arcul),* Achile *este numit cel iute ; regele Locrilor era* Aias cel iute. *Sigur, în legătură cu calitățile lor de viteziști, aceste concursuri prefigurau cu mult*

Jabareh (Africa) — arcaș din marea scenă de vînătoare

data organizării primelor întreceri olimpice avînd chiar un caracter internațional. Așa, bunăoară, Oilidul *era între ahei și elini primul la întrecerea în suliți. Că popoarele Mediteranei cunoșteau anterior anului 776 î.e.n. organizarea întrecerilor sportive, să citățm din cîntul II (760 și următoarele) :*

„Dar la corăbii acum stătea la o parte Achile
Tare-nciudat pe Atrid Agamemnon, păstorul oștirii.
Cetele lui de voinici petreceau pe la marginea mării,
Unii cu discul azvîrlind și alții cu lancea, cu arcul".

Celebrele Olimpiade antice se organizau într-un sanctuar special — stadion — construit ce-și luase numele chiar de la lungimea cursei de viteză (stadion = stadium, care măsura 180 m). Concurenții se aliniau în dreptul unor cipe (coloane triunghiulare) existînd și o linie de start săpată (urmele se mai văd și astăzi) și trebuia să treacă linia de sosire tot prin locul de unde au plecat, dar... venind din față. În partea opusă a pistei, o „termă" (un singur cip) marca locul de întoarcere pe care competitorii erau obligați să-l ocolească și să alerge apoi în sens invers, sosind prin locul de plecare.

Probele erau de viteză (un stadium, dublu stadium și patru stadiumuri) și de fond — pînă la 24 de stadii. Mai erau și renumitele lampadedromioi — cursele cu torțe — care au prefigurat bețele de ștafete. Dar, pînă la simbolul acestor curse, să reamintim că aproape toate probele incluse în cadrul întrecerilor panelenice, inclusiv Olimpiadele aveau un caracter inițiatic, declarat sau nedeclarat, o întoarcere sub formă de omagiu la actul primordial.

Prima diviziune a muncii a fost marcată prin atît de popularele, chiar și astăzi, îmblînziri ale taurului, care în mileniile II și I aveau aspectul unor acrobații pe tauri. Cnossos-ul, ce-și revendica paternitatea acestor întreceri, se pare că a reintrat în discuție, pentru că un desen de la Auanrhet, din Sahara, redă o imagine a unui om pe un taur care face un fel de echilibristică, avînd în mînă chiar un arc. Este datat din perioada bovidiană (aproximativ acum 5000 de ani). Dacă desenul, executat în ocru roșu, este o imagine de import, venită prin misterioșii oameni ai mării (considerați a fi de către unii cretanii) sau una autohtonă, transmisă de acești încă neelucidați invadatori ai Saharei neoliticului timpuriu, adusă apoi pe esplanadele minunatelor palate minoice, este o chestiune de timp. Lancea și discul reprezintă origini ale dorinței de zbor și planare, poate o prefigurare a lui Icar. *Lupta cea fără arme între doi oameni, reprezintă un „manifest" al autodepășirii, calitate unică și specifică omului. Alergarea, implicată adînc în noțiunile de timp și spațiu, reprezintă înfrîngerea zeului zeilor,* Cronos. *Și pentru a înțelege de ce întrecerile sportive vor rămîne mereu dorite de oameni, atît ca un aspect educațional, cît și ca un „remember", Olimpiadele s-au născut atunci cînd oamenii l-au înfruntat prin imaginație pe* Cronos, *stăpînul misterelor timpului, creîndu-l pe* Zeus. *L-au coborît din muntele plin de mistere al Olimpului, cel acoperit mereu de cețuri și l-au așezat mai în cîmpie, mai aproape de el făurindu-i un sanctuar original — Stadionul. Din patru în patru ani toți locuitorii ținuturilor elene vor veni să celebreze prin întreceri sportive procesul său de emancipare...*

Cursele cu torțe, desfășurate pe două stadii, în care doi alergători își predau unul altuia o torță aprinsă, este metafora generată de aceeași idee care a născut și creat un Prometeu :

.Eu am greșit cu voia mea, o spun deschis.
Sînt torturat fiindcă am ajutat pe om".

BIBLIOGRAFIE

1. BALACI ANCA : Mic dicționar mitologic greco-roman, Ed. Științifică, București, 1966.
2. ELIADE M. : Istoria credințelor și ideilor religioase. Editura științifică și enciclopedică, București, 1981.
3. GORDON CHILDE V. : Făurirea civilizației, Ed. Științifică, București, 1966.
4. HOMER : Iliada. Editura pentru literatură universală, București, 1967.
5. HERDI LHOTE : Frescele din Tassili, Ed. Meridiane, București, 1966.
6. MATZ FR. : Creta, Micena, Troia, Ed. Științifică, București, 1969.
7. MIHĂILESCU P. A. : Arta primitivă — un univers fascinant, Ed. Enciclopedică, București, 1970.

8. GEORGES POSENER : Enciclopedia civilizației și artei egiptene, Ed. Meridiane, București, 1974.
9. RUSU L. : Eschil, Sofocle, Euripide, Ed. Tineretului, București, 1961.
10. * * * : Enciclopedia civilizației grecești, Ed. Meridiane, București, 1970.

V. STOIAN : Le sport à travers les millénaires (III). Entre mythe et compétition

L'une des questions le plus spectaculaires et le plus souvent entendue dans le domaine du sport c'est celle des origines. On considère que le sport peut être considéré comme tel dès la période dans laquelle l'homme a réussi a transformer la pierre dans un instrument d'attaque et de défense, et, en même temps, a réussi à dominer le feu, en l'incluant dans le complexe de survie de l'espace humaine. On peut affirmer que les origines du sport, telles quelles nous sont, présentées, représentent en fait des symboles. Mais si allons plus loin, si nous avons des possibilités de lire ces formes de commencement, on pourrait entrevoir, surement, toutes les formes actuelles de la grande majorité des sports, a l'exception, peut-être, des quelques jeux.

V. STOIAN : Sport over the Milleniums (III). Between Myths and Contests

The origin of sport is one of the questions most frequently asked and also one that gives rise to the most spectacular answers. The author believes that sport may be consered to date from the period when man first turned stones into onslought and defence instruments, at the same time devising means of kindling fire, which is thenceforth included in the survival complex of the human species. We may state that the origin of sports, as set forth in the article, actually relies on symbols. If we go deeper into the initial forms of physical drill and are able to interpret them, we will have a glimpse of all the forms of most of the sports now practised, except perhaps for certain games.

(Urmare din pag. 58)

R. POENARU : Improvement of Teaching and the Taxonomy of the Objectives of Physical Education in Schooling

Starting from the fact that traditional teaching is today subject to numerous objections, the author brings into focus his own point of view in terms of long-life education, which he views as a system-oriented process. First he explains why he is for an system-oriented approach, and then, moves on to the objectives in view and to the pedagogical taxonomy dealing with the description and classification of objectives, making a clear-cut distinction of the psycho-motive objectives of physical education, which fall into the following categories and subcategories (according to A. J. Harrow) : I. reflex movements (segmental, intersegmental and supersegmental reflexes) ; II. natural movements (locomotive, individual activity and handling movements) ; III. perceptive capabilities (discrimination ; visual, auditive, tactile, coordinating) ; IV. motive skills (adaptation : simple, compound, complex) ; V. non-verbal communication (gestures and interpretation).

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INALT

* * * : Die Botschaft des Genossen NICOLAE CEAUȘESCU an die Landeskonferenz der Sportbewegung 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

O. SMĂDOIU : Beiträge zur Vervollkommnung der psychologischen Betreuung bei Leistungsschwimmern 5

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

V. GHENADI : Das algorhithmische Vortragen des Volleyballspiels in den Turnstunden bei den Klassen V—VIII (III) 10
AG. SZLOVAK : Die vergleichende Auswertung der SUVA — Proben bei Jungen und Mädchen sowie deren nötige Berichtigungen 20

TECHNIK — METHODIK—TRAINING

I. MATEI : Über Probleme der methodologischen Ausrichtung im Rennrodeln 27
N. MĂRĂȘESCU : Aktuelle Tendenzen und Kennzeichen in der Ausbildung der Leichtathleten von Welt — und Olympianiveau 31
TEODORA PREDESCU : Taktische Neuheiten beim organisierten Angriff im Beskettball 36

SPORTMEDIZIN

A. DEMETER : Beiträge zur Vervollkommnung des Minutentests am Fahradergometer bezüglich der Auswertung der anaeroben Belastungsfähigkeit 41

MEINUNGEN — BERATUNGEN

MARIA ȘERBAN : Die psysische Entspannung — eine Einführungs — und Vervollkommnungsmethode (III) 48
R. POENARU : Die Vervollkommnung der Didaktik und Taxinomie in der Zielsetzung der Körpererziehung im Unterricht . 55

GESCHICHTLICHES

V. STOIAN : Sport im Laufe der Jahrtausende (III). Zwischen Mythos und Wettkampf . . . 59

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Обращение товарища Николае Чаушеску к Конференции спортивного движения страны 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

О. САМАДОЮ: К совершенствованию психологического обеспечения в подготовке пловцов высших достижений 5

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

В. ГЕНАДИ: Альгоритмизация преподавания волейбольной игры на уроках физического воспитания в V VIII классах (III) 10
АГ. ШЛОВАК: Толкование видов Единой системы по проверке и оценке подготовки, сопоставительно у юношей и девушек, и предлагаемые к ним коррективы 20

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

И. МАТЕЙ: Некоторые вопросы методического направления по санному спорту 27
Н. МАРАШЕСКУ: Главные тенденции и актуальные особенности подготовки легкоатлетов мирового и олимпийского уровня 31
ТЕОДОРА ПРЕДЕСКУ: Тактические новизны организованной атаки по баскетболу 36

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

А. ДЕМЕТЕР: К совершенствованию одноминутного теста по циклоэргометру для оценки анаэробной способности к усилию 41

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

МАРИЯ ШЕРБАН: Психофизический отдых — метод для приобщения и совершенствования 48
Р. ПОЕНАРУ: Совершенствование дидактики и классификация целей школьного физического воспитания 55

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

В. СТОЯН: Спорт через тысячелетия (III). Между мифом и соревнованием 59

I. P. Informația c. 2093

41 404

Lei 10

66
1982 MAI 71

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

4 1982

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXV, NR. 4, APRILIE, 1982

CUPRINS

* * * : Sarcini de mare însemnătate pentru mișcarea sportivă în direcția îmbunătățirii continue a activității de masă și de performanță 1

AD. GAGEA : Un model logico-matematic al efortului fizic . 3

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

C. LIPAN, T. CĂLIMAN : Cunoașterea și dezvoltarea motivației în educație fizică și sport (II) . 8

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

V. FĂRCAȘ : Diferențierea conținutului programei de educație fizică prin orientarea opțiunilor sportive ale elevilor din școala gimnazială 18

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

ATANASIA ALBU : Elemente noi efectuate cu ocazia Campionatelor Mondiale de gimnastică, Moscova, 1981 24

V. STĂNCULESCU : Concepția de joc a unei echipe de fotbal (I) 36

VIOLETA CĂRUNTU, AD. PĂSAT : Dinamica dezvoltării mobilității articulare în condițiile practicării organizate a jocului de handbal (II) 44

MEDICINĂ SPORTIVĂ

MARGA NICULESCU : Contribuții privind profilaxia și recuperarea unor traumatisme maxilo-faciale la sportivii de înaltă performanță 48

OPINII — CONSULTAȚII

MARIA ȘERBAN : Relaxarea psihofizică — metodă de inițiere și perfecționare (IV) 51

I. GALEA : Pentru o ergonomie sportivă. Câteva considerații teoretice pentru o nouă disciplină 56

V. BĂNCIULESCU : Sport și limbă (V) 59

ELENA DOBINCĂ, MARIA NEGOIȚĂ : Comisia Centrală pentru educație fizică și sport feminin trebuie să treacă și ea la o nouă calitate a muncii . . . 61

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BRATU : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional . . 63

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 91 13. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

În spiritul prețioaselor indicații și orientări cuprinse în Mesajul tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU

SARCINI DE MARE ÎNSEMNĂTATE PENTRU MIȘCAREA SPORTIVĂ ÎN DIRECȚIA ÎMBUNĂTĂȚIRII CONTINUE A ACTIVITĂȚII DE MASĂ ȘI DE PERFORMANȚĂ

La începutul lunii martie, în sala Ateneului Român din București, s-a desfășurat, timp de două zile, Conferința pe țară a mișcării sportive, care a dezbătut cu înaltă responsabilitate patriotică, în spirit critic și autocritic, activitatea desfășurată în perioada 1975—1981, precum și obiectivele și sarcinile care se află în fața mișcării sportive în actualul cincinal, în vederea sporirii contribuției acesteia la înfăptuirea politicii partidului și statului nostru în domeniul sportului. Raportul de activitate, celelalte documente prezentate, dezbaterile largi și aprofundate din plenul Conferinței, la care au participat activiști sportivi, antrenori, sportivi fruntași, reprezentanți ai organelor și organizațiilor cu atribuții în domeniul sportului, discuțiile care au avut loc în cadrul conferințelor federațiilor de specialitate — toate acestea s-au constituit într-o analiză exigentă și responsabilă a succeselor, împlinirilor din ultimii ani și, deopotrivă, a neîmplinirilor existente la diferite niveluri, care au permis stabilirea unor măsuri și orientări menite să asigure îmbunătățirea de ansamblu a activității sportive de masă și de performanță.

Participanții la conferință, întreaga mișcare sportivă din patria noastră au exprimat vii mulțumiri, cea mai înaltă recunoștință conducerii de partid și de stat, personal tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU, *secretarul general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România, pentru* MESAJUL *adresat Conferinței, pentru prețioasele indicații menite să deschidă noi și luminoase perspective dezvoltării educației fizice și sportului din România socialistă. Valoroasele orientări cuprinse în Mesajul secretarului general al partidului au stat la baza documentelor pe care le-a adoptat Conferința mișcării sportive, Programul de dezvoltare pînă în anul 1985 și Rezoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive constituind documente clare de lucru, un program concret de acțiune, obiective și sarcini limpezi pentru întreaga dezvoltare a activității de masă și de performanță. Important este acum faptul ca Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, celelalte organe și organizații cu atribuții în domeniul sportului, toți cei care-și desfășoară activitatea în acest domeniu, mobilizați de ideile, indicațiile și orientările de o excepțională valoare teoretică și practică din vibrantul Mesaj al secretarului general al partidului, să treacă de îndată la acțiune, să activeze cu mai multă hotărîre și fermitate, cu deplină angajare și responsabilitate pentru exemplara înfăptuire a obiectivelor stabilite, menite să ridice pe o nouă treaptă calitativă sportul de masă și de performanță din patria noastră.*

O sarcină prioritară, de stringentă actualitate, este, fără îndoială, creșterea contribuției educației fizice și sportului la formarea multilaterală pentru muncă și viață a tinerei generații, la menținerea și întărirea sănătății populației. „Cerințele dezvoltării actuale și de perspectivă a societății noastre socialiste — *sublinia tovarășul Nicolae Ceaușescu în Mesajul adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive* — fac în mod obiectiv necesară creșterea rolului culturii fizice și sportului în procesul educației socialiste și formării omului nou, în întărirea sănătății și vitalității națiunii noastre, în asigurarea condițiilor ca poporul român, tineretul

patriei, să crească viguros și sănătos". *În spiritul acestor idei, cuprinderea întregului tineret în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului va reprezenta obiectivul fundamental al mișcării sportive, întrecerile „Daciadei" constituind principala formă de realizare a acestui important obiectiv. De asemenea, vor trebui rezolvate cu prioritate problemele privitoare la îmbunătățirea calității activității de educație fizică în învățămîntul de toate gradele, legarea mai strînsă a educației fizice și sportului de cerințele producției, extinderea sistemului competițiilor locale, practicarea sporturilor tehnico-aplicative.*

Cum era și firesc, însușindu-și pe deplin prețioasele indicații cuprinse în Mesaj, Conferința pe țară a stabilit sarcini de mare însemnătate pentru valorificarea superioară a cadrului stimulativ oferit de competiția sportivă națională „Daciada". Astfel, s-a hotărît ca această mare întrecere polisportivă să însemne la fiecare nivel cel mai frumos și important eveniment sportiv, care să exercite o puternică atracție pentru masele largi de tineri și oameni ai muncii. „Daciada" va trebui să fie utilizată într-o mult mai mare măsură decît pînă acum ca un instrument practic de stimulare și dezvoltare a întregii activități de educație fizică și sport. Ea va trebui să devină cel mai prielnic cadru pentru descoperirea și promovarea talentelor sportive valoroase, care să fie apoi îndrumate spre sportul de performanță.

O sarcină de onoare cuprinsă în Mesajul adresat Conferinței o reprezintă dezvoltarea continuă a sportului de performanță, în vederea creșterii contribuției acestuia la afirmarea multilaterală a tineretului, la ridicarea continuă a prestigiului sportiv al României socialiste în arena internațională. În această direcție, de cea mai mare însemnătate sînt problemele care vizează depistarea și promovarea permanentă a elementelor cu aptitudini deosebite pentru sportul de performanță, asigurarea unei îmbinări mai judicioase a cerințelor pregătirii școlare cu cele ale pregătirii sportive propriu-zise, astfel încît învățătura și sportul să se completeze reciproc și să concure în mod eficient la temeinica pregătire multilaterală a tinerilor pentru muncă și viață. Perfecționarea calitativă a procesului instructiv-educativ, domeniu în care cercetarea științifică și medicina sportivă sînt chemate să-și sporească considerabil contribuția, reprezintă, de asemenea, un alt aspect important al activității de performanță. Pentru perioada următoare de o mare atenție trebuie să se bucure și problema dezvoltării prioritare a ramurilor sportive cu pondere mare în programul Jocurilor Olimpice din anii 1984 și 1988, cu posibilități reale de afirmare pe arena sportivă olimpică și internațională a cît mai multor reprezentanți ai României socialiste. Un obiectiv central al mișcării sportive în perioada 1982—1985 îl constituie creșterea substanțială a contribuției tuturor județelor și unităților sportive la alcătuirea loturilor reprezentative ale țării. În acest scop, se preconizează să se aprofundeze specializarea județelor, cluburilor, secțiilor de performanță și antrenorilor pe ramuri sportive de înaltă performanță și, în cadrul acestora, pe anumite probe nominalizate. Desfășurarea unei acțiuni naționale de redresare a atletismului, în vederea readucerii acestuia la cele mai înalte cote ale competitivității internaționale și olimpice, ca și ridicarea nivelului general al fotbalului și afirmarea echipelor românești în marile competiții internaționale oficiale reprezintă obiective de importanță majoră ale mișcării sportive pentru perioada următoare.

Perfecționarea muncii politice și cultural-educative, a propagandei sportive, consolidarea continuă a rolului pe care educația fizică și sportul îl au în cultivarea unor înalte virtuți morale, în formarea multilaterală a tineretului constituie sarcini de cea mai mare răspundere pentru întregul activ al mișcării sportive. Însușirea și respectarea principiilor normelor eticii și echității socialiste, ale muncii și vieții comuniștilor în rîndurile sportivilor, tehnicienilor, ale tuturor cadrelor din mișcarea sportivă, precum și ale spectatorilor, vor trebui să se afle în centrul muncii de educație și propagandă sportivă.

Atmosfera de puternică responsabilitate și deplină mobilizare care caracterizează actuala etapă, primele măsuri adoptate și hotărîrea fermă de a se acționa în permanență în spiritul prețioaselor indicații cuprinse în Mesajul pe care tovarășul Nicolae Ceaușescu l-a adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive reprezintă o garanție că mișcarea noastră sportivă își va îndeplini cu cinste sarcinile care-i revin, își va spori contribuția la înfăptuirea politicii interne și externe a partidului, la creșterea prestigiului României socialiste pe toate meridianele lumii.

UN MODEL LOGICO—MATEMATIC AL EFORTULUI FIZIC

Ing. dr. ADRIAN GAGEA
I.E.F.S.

În această lucrare sînt prezentate bazele elaborării și rezultatele studierii comportamentului simulat ale unui model logico-matematic al efortului fizic definit și al efectorului muscular oarecare.

Nivelul gnoseologic actual privind convertorul energetic muscular, nivel care ne-a permis postularea condițiilor inițiale de elaborare a modelului logico-matematic, ne este temei pentru a crede că transferarea concluziilor de la modelul logico-matematic la real implică un grad de risc acceptabil.

Ca suporturi fizice pentru ecuațiile care descriu funcționarea modelului logico-matematic au fost alese două exemple simple : un sistem hidrodinamic și un circuit electric pasiv.

Începem inferența logică în deducerea modelului logico-matematic (LM) prin considerarea efortului fizic ca fiind un proces de debitare de energie mecanică pe o sarcină, iar efortul fizic util ca fiind echivalent cu lucrul mecanic efectuat pentru atingerea unei funcții obiectiv. De exemplu, ridicarea unei greutăți, deplasarea cu o anumită viteză (eventual cea maximă) a greutății propriului corp, menținerea statică, în echilibru, a unei greutăți prin contracție izometrică ar putea fi funcții obiectiv.

Dacă se postulează existența unor purtători energetici în mușchi, în mare parte deja identificați în moleculele macroergice, se poate considera că o parte din energia care ulterior va fi transformată în lucru mecanic este stocată în efectorul muscular, iar o altă parte provine din fluxul material, în speță cel sanguin.

Datele literaturii relevă existența a cel puțin trei tipuri, distincte teoretic, de metabolisme energetice. Dar, independent de proveniență sau fără a fi importantă încă identificarea (ca de exemplu, prin procesele anaerobe acto-miozice), putem admite (și nu găsim argumente contrare) că, la un moment oarecare, t, al efortului fizic, cantitatea de energie, Q(t), disponibilă în efectorul muscular, este o sumă de energii. Si anume, aceasta este egală cu cantitatea de energie stocată în efectorul muscular la momentul începerii efortului fizic, t_0 (ce include energia

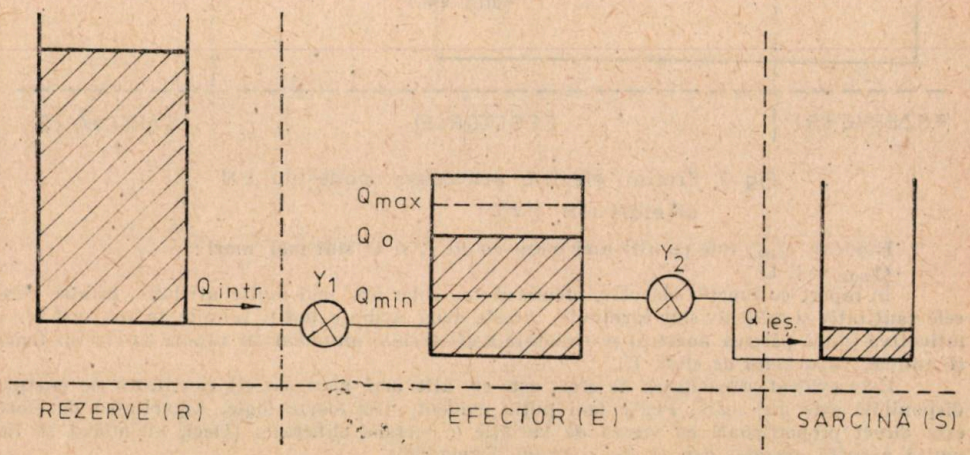


Fig.1 Sistemul hidrodinamic echivalent modelului LM al efortului fizic

Educație fizică și sport, nr. 4, 1982, pag. 3

minimală, Q_{min} ; ca rezervă intangibilă în condiții obișnuite și cea cumulată în procesele eutrofice anterioare, Q_0), la care se adaugă energia provenită din fluxul material, în speță, cea proprie metabolismului aerob, Q_{int}, și energia deja convertită în lucru mecanic în intervalul $t - t_0$, notat Q_{ies} (fig. 1 și 2). Adică :

$$Q(t) = Q_0 + Q_{min} + Q_{int} + Q_{ies} \tag{1}$$

Pe de altă parte :

$$Q_{int} = Q_{max}\left(1 - e^{-\frac{y_1}{c}t}\right) \tag{2}$$

$$Q_{ies} = Q_{max}e^{-\frac{y_2}{c}t} - Q_{max} = Q_{max}\left(e^{-\frac{y_2}{c}t} - 1\right) \tag{3}$$

unde :

y_1 = capacitatea de revenire
y_2 = capacitatea de eliberare a energiei
c = capacitatea de stocare a energiei
a efortului muscular, iar
Q_{max} = energia maximă stocabilă în mușchiul de capacitate C.
Ca atare, relația 1 devine :

$$Q(t) = Q_0 + Q_{min} + Q_{max}\left(e^{+\frac{y_2}{c}t} - e^{-\frac{y_1}{c}t}\right) \tag{4}$$

Energia stocabilă în C are un atribut calitativ definit (de așa-numitul prin analogie) *potențial*, U, de energie.

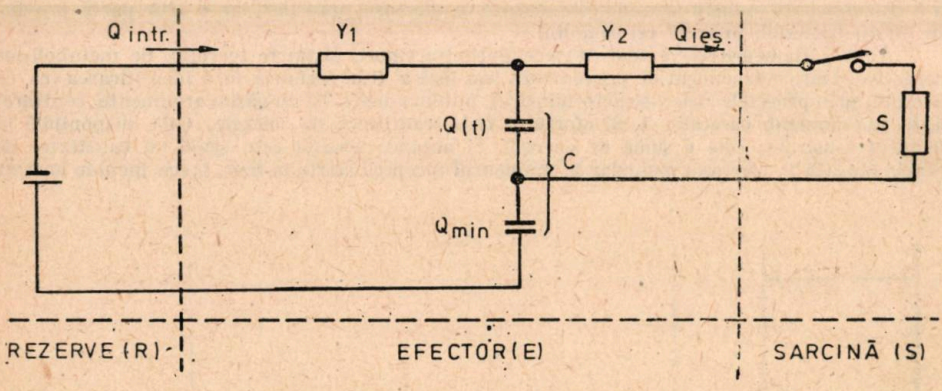


Fig. 2. Circuit electric echivalent modelului LM al efortului fizic

Evident, Q_{max} este cu atît mai mare cu cît C și U sînt mai mari :
$Q_{max} = C\ U$
În raport cu funcția obiectiv, efectorul muscular are mai multe atribute, printre care cele cantitativ și calitativ sînt cardinale. Aceste două atribute pot fi reunite în cea mai semnificativă (după părerea noastră) proprietate a efectorului muscular în raport cu efortul fizic, și anume, *capacitatea de efort*, E.

Este evident, capacitatea de efort este cu atît mai mare cu cît cantitatea de energie disponibilă este mai mare. Poate mai puțin evident, dar foarte logic, capacitatea de efort este direct proporțională cu viteza de variație a energiei eliberate. (Deci, nu numai să fie multă această energie, dar să fie și rapid disponibilă).

$$E \sim Q_0 + Q_{min} + Q_{int} \tag{6}$$

$$E \sim \frac{dQ_{ies}}{dt} \tag{7}$$

$$\frac{dQ_{ies}}{dt} = \frac{dQ_{max}\left(e^{\frac{y_2}{c}t} - 1\right)}{dt} \tag{8}$$

$$\frac{dQ}{dt} = Uy_2 e^{-\frac{y_2}{c}t} \tag{9}$$

$$E(t) = Uy_2 e^{-\frac{y_2}{c}t}\left[Q_0 + Q_{min} + CU\left(1 - e^{-\frac{y_1}{c}t}\right)\right] \tag{10}$$

Din relația 10 rezultă că capacitatea de efort a efectorului muscular este o funcție de timp ai cărei parametri sînt : capacitatea de eliberare, capacitatea de revenire și capacitatea de stocare a energiei, precum și potențialul energetic al transportorului energetic (natura „combustibilului").

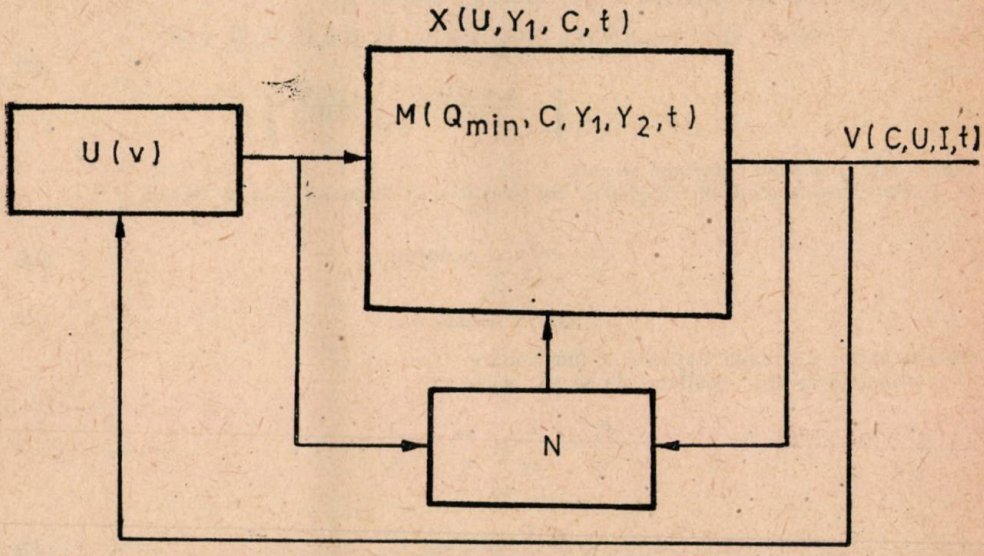


Fig.3 Modelul LM al efortului fizic incluzînd aferentații inverse. Unde: N = bloc funcțional de instruire, acomodare, adaptare, autotrofie; V = volumul de efort fizic. (Alte explicații, în text).

Ea devine maximă, E_{max}, la $t = t_0$:

$$E_{max} = Uy_2(Q_0 + Q_{min}) \tag{11}$$

De aici (11), se vede că modelul LM astfel conceput este imperfect.

Datele literaturii științifice relevă un fapt, care dealtfel este ușor observabil în practică, și anume acela că un efector muscular, fie acesta un lanț cinematic al unor segmente corporale sau chiar întreg sistemul locomotor, dobîndește capacitatea maximă de a efectua un efort fizic numai după un anumit timp de la declanșarea proceselor energetice.

Cu alte cuvinte, există o inerție în „mobilizarea" efectorului pentru atingerea funcției obiectiv.

Mecanismul cu rolul de a întîrzia declanșarea proceselor energetice, cel mai probabil, un mecanism de protecție automată, face parte din sistemul cibernetic al efectorului muscular.

Dacă atribuim unui bloc funcțional, N, acest rol, precum și altele : de instruire, de acomodare, de adaptare și de eutrofie (autoedificare), putem imagina un sistem teoretic al efectorului muscular (fig. 3), care simulează suficient de exact performanțele efectorului real.

După cum se vede din fig. 3, blocul funcțional, M, al convertorului energetic se caracterizează printr-o funcție de stare :

$$M = M\,(Q_{min},\ C,\ Y_2,\ V,\ t) \tag{12}$$

care se modifică și în raport cu N, fapt impropriu sistemelor tehnice.

Caracteristica cea mai importantă a unui astfel de sistem teoretic este, după părerea noastră, anticiparea. Anticiparea ar fi una din condițiile autoedificării, proprie numai țesuturilor vii. Acumulările de date științifice din domeniu nu au ajuns încă la valoarea critică, care să permită măcar încercarea de a construi un sistem tehnic cu o astfel de proprietate. Cu alte cuvinte, sistemul prezentat în fig. 3 este capabil să aibă teoretic două caracteristici divergente în evoluția sa în timp. Una se referă la componenta distructivă din evoluție, în speță uzura, iar cealaltă la cea constructivă, în speță autoedificarea și perfecționarea.

Disponibilitatea energetică a unui astfel de sistem este :

$$Q(t) = Q_0 + \cdot : Q_{min}[U(V),\ C(U,\ I),\ y_2(C,\ U,\ I)\ y_1(C,\ U,\ I),\ t + \tag{13}$$

$$+ C(U,\ I)\ U(V)\left[e^{-\frac{y_2(C,U,I)}{C(U,I)}t} - e^{-\frac{y_1C(V)}{C(U,\ 1)}t}\right]$$

unde V este „volumul" efortului prestat.

Revenind la modelul LM propus, din relația 4 se remarcă faptul că dacă :

$$\frac{y_1}{c} = \frac{y_2}{c}, \text{ rezultă :} \tag{14}$$

$$Q(t) = \text{constanta} \tag{15}$$

adică se obține un regim staționar de funcționare.

Raporturile din egalitatea 14 se pot scrie :

$$\frac{y_1}{c} = \frac{1}{\tau_1} \text{ și } \frac{y_2}{c} = \frac{1}{\tau_2} \tag{16}$$

sau :

$$\tau_1 = \frac{c}{y_1} \text{ și } \tau_2 = \frac{c}{y_2} \tag{17}$$

unde :

τ_1 = constanta de *timp de revenire* din efort, și

τ_2 = contanta de *timp de enduranță* (de obosire)

Acești parametri, τ_1 și τ_2, caracterizează mai sintetic decît capacitatea de revenire și cea de eliberare de energie efectorul muscular.

Dacă, de exemplu, $\tau_1 > \tau_2$ atunci se simulează scăderea continuă a capacității de efort a efectorului pînă la un nivel identificabil cu starea de oboseală.

Printr-un abuz de limbaj, se poate spune că acolo unde se termină rezistența începe oboseala. (Ne referim la oboseala „energetică".)

Ne sînt cunoscute mai multe caracterizări ale sindromului de oboseală. Faptul că nu există încă un consens privind conținutul noțional al oboselii se datorește, după părerea noastră, neprecizării valorii critice, K, a disponibilităților energetice corespunzătoare timpului de enduranță.

Atingerea valorii critice, K, în intervalul de obosire $t - t_0$ pentru care :

$$\exp\,(t - t_0) = \ln K \tag{18}$$

ar putea fi momentul convențional pentru definirea oboselii. Dacă, de exemplu, K = 2, corespunzător înjumătățirii Q_0, atunci *timpul de instalare a oboselii*, ρ :

$$\rho = 0{,}693 \exp$$

Nu sîntem în măsură să propunem o valoare K (mai ales datorită imperfecțiunilor metodelor de apreciere a oboselii), dar ne exprimăm convingerea că, dacă ar fi particularizată convențional sau experimental, această valoare ar aduce avantaje considerabile în procesul de cunoaștere a energeticii musculare.

Între momentul apariției oboselii și sarcina, S, există o strînsă legătură. Pentru ca funcția obiectiv să fie atinsă, este absolut necesar ca sarcina să fie (cel mult egală sau) mai mică decît capacitatea de eliberare a energiei, y_2:

$$S = I\ y_2, \tag{20}$$

unde I este un coeficient adimensional, numit *încărcătură*.

Deci, încărcătura I poate fi:

$$I \leqslant 1 \tag{21}$$

De exemplu, I = 0,5 ar însemna că numai jumătate din capacitatea maximală de efort a fost (sau este) luată în considerare (a se vedea 11).

În acest context, se definește o caracteristică sintetică a efortului fizic efectuat (sau a cuplului efector — efort fizic) foarte utilă, după părerea noastră, *dificultatea efortului*, D:

$$D = \frac{S}{E} \text{ sau } D = \frac{Iy_2}{E} \tag{22}$$

sau

$$D = I/Ue^{-\frac{y_2}{c}t}\left[Q_0 + Q_{min} + CU\left(1 - e^{-\frac{y_1}{c}t}\right)\right] \tag{23}$$

Deci, dificultatea efortului fizic este un raport dintre mărimea sarcinii și capacitatea de efort a efectorului muscular.

Din relația 23 se remarcă faptul că cu cît încărcătura este mai mare, cu atît dificultatea crește, iar în legătură cu capacitatea de stocare, de refacere și, în general spus, cu capacitatea de efort, cu cît acestea sînt mai mici, cu atît dificultatea crește de asemenea.

CONCLUZII

1. Efectorul muscular oarecare se caracterizează suficient de exact în actualul proces de cunoaștere prin:
   1. capacitate de stocare de energie;
   2. capacitatea de eliberare de energie;
   3. capacitatea de revenire energetică:
   4. potențial de energie.
2. O caracteristică sintetică importantă a efectorului muscular este capacitatea de efort.
3. Condiția ca un efector muscular să lucreze în regim staționar este ca constantele de timp de revenire și enduranță ale efectorului să fie egale.
4. Pentru definirea oboselii musculare este necesar (dar nu și suficient) a se preciza o valoare critică a energiei disponibile consumate în efortul fizic.
5. În cazul condiționării atingerii funcției obiectiv, sarcina este o funcție de variabilă independentă, capacitatea de eliberare de energie a efectorului.
6. Caracteristica sintetică a efortului fizic efectuat este dificultatea acestuia și se exprimă prin raportul dintre mărimea sarcinii și capacitatea de efort a efectorului muscular.
7. Creșterea capacității de efort a efectorului muscular este condiționată de alternarea eforturilor fizice cu pauzele de refacere energetică cu o frecvență dependentă de constantele de timp ale efectorului. Dacă constantele de timp sînt mici, iar raportul dintre constanta de timp de revenire și constanta de timp de enduranță este subunitar, apropiat de unitate, se îndeplinesc condițiile fiziologice de antrenare optimă.

BIBLIOGRAFIE

1. BITTMAN E.: Cibernetică și biologie, Ed. Științifică, București, 1974.
2. DEMETER A. și colab.: Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Ed. Sport Turism, București, 1979.
3. GAGEA A.: Biomechanics and physique. Sport Medicine, Ed. IG. Williams and P. N. Sperryn, London, 1976.
4. ROTARU C.: Sindromul metabolic al oboselii, Ed. Junimea, Iași, 1976.

(Continuare în pag. 23)

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

CUNOAŞTEREA ŞI DEZVOLTAREA MOTIVAŢIEI ÎN EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT (II)

Lector univ. CONSTANTIN LIPAN
Conf. univ. dr. TIBERIU CĂLIMAN
Institutul de învăţămînt superior Bacău

2. DIRECŢII ŞI MODALITĂŢI DE EDUCARE A MOTIVAŢIEI ÎN EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Deosebirile care se manifestă între indivizi în privinţa randamentului în pregătire derivă nu atît datorită minţii înzestrate şi calităţilor motrice pe care le posedă, cît mai ales sistemului care le activează. Un sportiv poate fi apatic, lipsit de perseverenţă, ambiţie şi rîvnă sau poate deveni „productiv" prin introducerea unor mobiluri care să-l stimuleze.

Ştiinţele educaţiei oferă practicii educaţionale modele care înlesnesc obţinerea unui maxim de eficienţă aplicativă (inclusă în conceptul de optimizare) care se va obţine ca rezultat al aplicării creatoare a principiului raţionalizării — maximum de efecte pozitive, cu minimum de mijloace umane. În concept mai larg, se poate vorbi de **productivitatea socială** care ne indică faptul că se poate investi minimum de efort pentru a ajunge la maximum de randament, cheltuind mai puţin timp pentru a realiza aceeaşi sarcină (14, p. 10—11).

Motivaţia şi dezvoltarea sa se înscriu, ca obiectiv, şi implică, ca proces, în premisele **educaţiei funcţionale** — bazate pe cultivarea posibilităţilor practicantului, pe stimularea spiritului de răspundere faţă de propria-i pregătire şi de indeplinire a unor sarcini, pe dezvoltarea spiritului său de independenţă, pe formarea capacităţii sportivului de a-şi folosi cu eficienţă sporită resursele sale psiho-fizice.

În educarea motivaţiei, se poate apela la următoarele căi :

— **Stimularea interesului pentru competiţie.** Obiectivul prioritar îl va constitui depăşirea etaloanelor proprii şi angajarea într-un efort pe termen lung. Poate duce la capacitate mare de concentrare controlată de voinţă, la „posibilitatea de a munci, indiferent de înclinaţiile şi dispoziţiile de moment" (9) ;

— Includerea practicanţilor educaţiei fizice şi sportului, încă de la cea mai fragedă vîrstă, într-un cadru larg de **activităţi independente** orientate spre rezolvarea sarcinilor sportive şi personale ;

— Crearea unor situaţii educaţionale în care **responsabilitatea** asumată de subiect să fie **adecvată capacităţilor acestuia** de a înţelege realitatea sportivă la nivelul respectiv ;

— Asigurarea, încă din etapele timpurii ale pregătirii sportive, a unei corespondenţe cît mai mari între obiectivele intermediare ale instruirii şi situaţia finală către care se îndreaptă subiectul ;

— Înarmarea cu metode şi procedee de instruire, cu tehnici de muncă, pentru asigurarea instruirii active ;

— Instaurarea unei dorinţe vii de perfecţionare, care să susţină asimilarea cunoştinţelor.

Drumul cel mai scurt pentru instalarea stării de motivaţie se realizează atunci cînd trebuinţa se satisface uşor, „decodificîndu-se" rapid într-o trăire emoţională corespunzătoare (11, p. 375).

Sarcinile prezentate executanţilor vor fi considerate de ei ca scopuri proprii pentru activitatea lor de instruire şi, deci, eficienţa activităţii va spori, dacă :

— sarcinile puse în fața executanților vor corespunde cu posibilitățile fizice și psihice ale acestora ;

— prezentarea acestor sarcini va fi făcută cu convingere de profesor sau antrenor, pentru ca executantul să fie pătruns de necesitatea îndeplinirii lor ;

— se va sublinia executanților atît valoarea lor personală, cît și cea socială a realizării corespunzătoare a acestora.

În legătură cu **stimularea** propriu-zisă a activității de instruire realizată prin intermediul motivelor cu valență dinamogenactivatoare, trebuie să respectăm :

— trebuința pentru o **varietate de stimuli senzoriali** (evitarea expunerii subiectului, în mod repetat, la stimuli cu proprietăți constante, la monotonia senzorială a atmosferei de lucru, la stimuli care sînt foarte conservanți) ;

— trebuința pentru o **varietate de factori cognitivi** optimal prezenți în așa fel încît fiecare unitate de informații și fiecare sistem de acțiuni să aibă și o încărcătură de motivație intrinsecă, care să mențină condițiile de stimulare la nivel optim.

În sport, supramotivația poate duce la performanțe mai slabe, prin depășirea posibilităților individului.

În aceeași idee, trebuie să reflectăm asupra faptului că o „presiune", constant prea mare, exercitată asupra executanților, în scopul atingerii obiectivelor instruirii, influențează nefavorabil motivația (13, p. 191).

Dezvoltarea corespunzătoare a motivației în educație fizică și sport necesită o temeinică cunoaștere a stadiului în care se află motivația sportivului (elevului) și o sistematică intervenție din partea antrenorului sau profesorului de educație fizică pentru a-l informa și a-l ajuta la timp pe acesta să-și coreleze aspirațiile cu posibilitățile sale psiho-fizice. Și în practica sportivă se pot întîlni următoarele categorii de subiecți :

a) cu aspirații mult mai înalte în comparație cu posibilitățile reale, rezultatele fiind mult mai scăzute decît cele la care se aspiră (în special la jocuri sportive). Aceștia vor mult mai mult decît pot și aparțin gradului cu diferență de scop înalt-pozitivă ;

b) cu nivel de aspirații sub nivelul posibilităților reale (pot mai mult, dar se mulțumesc cu performanțele minime), încadrîndu-se în grupa cu diferența de scop negativă ;

c) la care se constată o concordanță relativă între nivelul de aspirație și nivelul de realizare (aspirațiile sînt pe măsura posibilităților reale), păstrîndu-se un nivel de aspirație care este ușor deasupra nivelului posibilităților. Aceștia aparțin grupului cu diferență de scop ușor pozitivă și au, în general, o comportare adecvată la succes și nereușită (25).

Unul din mijloacele de prevenire a apariției unor discordanțe între nivelul de aspirație și cel al posibilităților reale și de intensificare a procesului dezvoltării motivației îl poate constitui introducerea **fișei personale** de evidență a rezultatelor obținute în pregătire și competiții (fișă de autocontrol). Fișa de autocontrol se impune ca o necesitate, întrucît evidența rezultatelor realizată de către antrenor (sau profesorul de educație fizică pentru elevi) este accesibilă sportivului numai ocazional. Această fișă, aflată în posesia permanentă a sportivului (elevului), asigură aplicarea situației de control cu următoarele avantaje pentru posesorul ei :

— cunoașterea în permanență a nivelului posibilităților proprii reale ;

— oferă posibilitatea de comparare și apreciere, pe perioade diferite de timp la fiecare probă de control, a rezultatelor obținute cu cele anterioare și cu obiectivele propuse pentru a fi realizate în perspectivă (se poate aprecia ritmul în care se progresează).

Dacă în sportul de înaltă performanță utilizarea fișelor individuale de autocontrol constituie o practică curentă, nu același lucru se întîmplă la eșaloanele inferioare ale activității sportive de performanță.

Referindu-ne la educația fizică școlară, unde o astfel de practică este ignorată complet, putem afirma că introducerea unor astfel de fișe de control a rezultatelor, care să se afle în posesia elevului pe toată durata școlarizării, poate contribui la sporirea eficienței instruirii.

Aplicînd fișa personală de evidență a rezultatelor la un lot de 64 de elevi, din clasele IX C și IX E ale Liceului de chimie „Letea" din Bacău, în anii

școlari 1978—1979 și 1979—1980, s-au obținut o serie de rezultate revelatoare, dintre care vom menționa cîteva din cele înregistrate la probele de control generale. Probele au fost susținute în trimestrele I și III, luînd ca martor lotul de elevi format din clasele IX A și IX B.

ANUL ȘCOLAR	Săritura în lungime de pe loc		Aruncarea înainte a mingii medicinale de 2 kg		Aruncarea înapoi a mingii medicinale de 2 kg	
	Plus de 10-40 cm		Plus minim de 40 cm		Plus minim 40 cm	
	Intervale cu cele mai frecvente cazuri înregistrate					
	Lot experimental	Lot martor	Lot experimental	Lot martor	Lot experimental	Lot martor
1978-1979	58,8 %	12,9 %	76,3 %	51,6 %	94,7 %	83,8 %
1979-1980	63,1 %	12,9 %	65,7 %	61,2 %	94,8 %	82,7 %

Fig. 1

În figura 1 sînt prezentate, la cîteva probe de control, valorile diferențiale obținute prin compararea rezultatelor din cele două trimestre.

Luînd, spre exemplificare, proba de săritură în lungime de pe loc, în anul școlar 1978—1979, 58,8% din totalul lotului de experiment a progresat cu 10—40 cm (interval cu cel mai mic număr de cazuri), în timp ce la clasele martore doar 12,9% a progresat cu minimum 10 cm. În anul următor, 1979—1980, rezultatele lotului de experiment sînt și mai edificatoare — 63,1% față de 12,9%.

Efectele utilizării fișelor personale de evidență a rezultatelor s-au manifestat pe două planuri:

— pe plan sportiv, lotul de experiment a obținut rezultate superioare comparativ cu cele ale lotului martor;

— pe plan psihopedagogic, s-a constatat o sensibilă intensificare a procesului de dezvoltare a motivației, în special a celei intrinseci.

Astfel, la încheierea experimentului, în urma administrării unui chestionar de opinii cu răspunsuri deschise, 74,4% dintre subiecți au declarat că introducerea fișei personale de evidență a rezultatelor la educație fizică „i-a ambiționat să depună eforturi mai mari pentru depășirea vechilor lor rezultate sportive și pentru obținerea de noi succese în activitatea sportivă, putîndu-se autoaprecia etc.", ceea ce ilustrează stimularea procesului de dezvoltare a motivației lor intrinseci, în special a celei de competiție (fig. 2).

De cea mai mare importanță în utilizarea motivației, ca instrument de stimulare a eforturilor fizice, este modul cum concepem și punem în aplicare exercițiul fizic.

Rang	Categorii de răspunsuri	Cazuri	10	20	30	40	50	60	%	Felul motivației
I	Se simte ambiționat, determinat să depună eforturi mari pentru autodepășire	37							58,8	Intrinseci
III	Se poate autoaprecia	10							15,6	
IV	Nu îl influențează	3							4,6	Extrinseci
V	Îl determină să lupte pentru notă mai bună	1							1,5	
II	Nu poate răspunde	13							20,5	-

Fig. 2

În prezent, prea puține exerciții transpuse în practică întrunesc condițiile privind abordarea motivației. Sportivului (elevului) îi este prezentată sarcina de lucru, dar îndeplinirea ei, la parametrii calitativi necesari, rămîne pe seama gradului de conștiinciozitate al acestuia, pe controlul vizual al antrenorului (profesorului) și pe îndemnurile verbale ale acestuia.

În acest fel, efectele exercițiului sînt mai puțin previzibile și controlabile. Prin faptul că executantul poate ieși ușor din cîmpul sarcinii, antrenorul (profesorul) se vede obligat a constrînge prin ridicarea tonului, prin întreruperi pentru observații moralizatoare și chiar prin apelarea la sancțiuni. Toate acestea duc la apariția unei atmosfere de lucru încordate și, nu rareori, la instalarea stării de stress, în condițiile în care nici sarcina principală — îmbunătățirea potențialului biomotric — nu se realizează.

Pentru a putea înțelege unde trebuie să acționăm în introducerea stimulului în exercițiul fizic, este necesar să reanalizăm **componentele exercițiului fizic.** Completînd datele oferite de teorie cu cele reieșite din experiența noastră practică, componentele exercițiului fizic, în ideea necesității introducerii stimulului, trebuie să se prezinte în succesiunea și cu caracteristicile următoare :

a) **poziția** (include așezarea în formații de lucru, poziții ale corpului, plasament în teren ș. a.) ;

b) **mișcările** (includ direcția, amplitudinea și relația reciprocă dintre segmente, deplasările executanților ș. a.) ;

c) **volumul de lucru** (dozarea prin număr de repetări, timp afectat lucrului, distanțe) ;

d) **tempoul și ritmul** dau intensitate efortului prin :

— execuție liberă fără tempou sau ritm impus ;

— numărătoare dirijată de către profesor (cu caracter uniform sau accelerat) ;

— întrecerea bazată pe execuții contratimp sub forma „cine execută de mai multe ori în unitatea de timp", „cine termină primul", „cine parcurge cea mai mare distanță într-un timp dat" etc. ;

— întreceri bazate pe adversitate ;

— întreceri cu handicap (de distanță, timp sau număr de repetări) ;

e) **regimul pauzelor** (durata și frecvența lor).

Așa cum menționam anterior, exercițiul trebuie să includă stimulul sau așa-zisa „provocare". Stimulul trebuie să apară la tempoul și ritmul execuției, avînd rol și de trezire a interesului. Astfel, se asigură o intensitate corespunzătoare execuției și, în consecință, calitatea procesului instructiv-educativ crește.

Prin introducerea acestei „provocări", profesorul (antrenorul) poate fi degrevat de comandă, numărătoare, „biciuire" verbală și de intervenții vizînd întreruperea exercițiilor.

Sarcinile de comandă, control și de solicitare psiho-fizică ridicată trec pe seama executantului. În acest fel, profesorul (antrenorul) va putea urmări, în principal, **calitatea execuției :**

— corectitudinea mișcărilor ;

— respectarea sarcinii de lucru ;

— va putea interveni direct la individ, fără întreruperea lucrului de ansamblu ;

— va avea timp și de reflecție asupra posibilităților de îmbunătățire a exercițiului.

Pentru concretizare, oferim cîteva exemple.

În lecția de educație fizică, la exercițiile pentru formarea bazelor generale ale mișcării, executate în general în 8—12 timpi, comanda și dirijarea prin numărătoare trebuie să treacă în sarcina elevilor. Profesorul va putea, astfel, să se deplaseze și să corecteze execuțiile. Aceleași exerciții pot căpăta un tempo ridicat, prin introducerea sarcinii „cine termină primul 5 cicluri de 8—12 timpi".

În executarea structurilor de procedee tehnice, utilizate în predarea jocurilor sportive în școală, trebuiesc introduși stimuli cum ar fi : „cine, care pereche sau echipă termină mai repede 5 repetări de structură". Aici, trebuie să avem în vedere ca stimulul să fie introdus numai după instalarea unui anumit grad de stabilitate a mișcărilor.

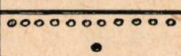
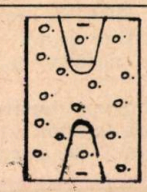
CLUBUL SPORTIV SCOLAR BACAU
Sectia BASCHET
Grupa FETE-începătoare (anul II)
Locul - Sala C.S.S. Bacău
Data - 16 II 198o
Efectiv - 16 elevi

Materiale sportive necesare :
- panouri baschet 6
- mingi baschet 16
- gantere (perechi)..... 4
- mingi medicinale 4

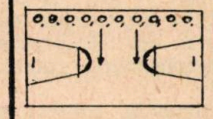
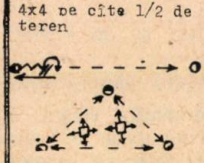
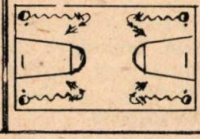
PLAN DE LECȚIE

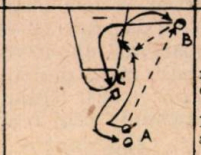
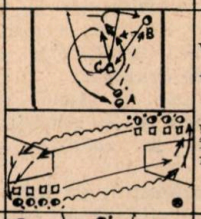
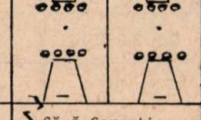
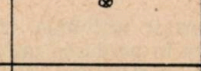
Teme instructiv-educative:

1. Repetarea aruncărilor la coș din alergare în cadrul combinației "dă și du-te".
2. Repetarea capacului la aruncările la coș din deplasare.
3. Dezvoltarea rezistenței specifice.
4. Joc bilateral 4x4 cu organizarea unei întreceri sistem turneu.
5. Dezvoltarea spiritului de disciplină, de colegialitate, a dorinței de perfecționare.

Verigile lecției	Mijloace și măsuri didactice	Do-zare	Formații Desene	Observații Indicații metodice	Motiv.x) a)	Motiv.x) b)
1. Organizarea colectivului 3'	- adunarea, controlul ținutei, apel - moment de ridicarea stării emoționale "leapșa în marș sportiv" - anunțarea temelor lecției	1' 1' 1'	 - liber prin sală	-perechi formate pe preferințe	◀	◀
2. Pregătirea organismului pentru efort 19'	- mers în dribling cu atingerea oricărui partener de joc întîlnit și în același timp evitare -"cine realizează primul 1o atingeri" - joc de glezne cu simularea pasei cu 2 mîini de la piept -"cine realizează primul 3o simulări de pase" - alergare în dribling cu pendularea gambei înapoi -"cine realizează primul 4o de pendulări" - mers în dribling cu rotarea brațului liber -"cine realizează primul 3o de rotări"(15+15) - alergare în dribling cu genunchii sus	4o" 4o" 4o" 4o"		- liber pe 1/2 teren - se va schimba brațul la 15 rotări. - genunchii mai sus		◀ ◀ ◀ ◀

x) Harta introducerii momentelor de motivație : a) în explicație; b) în exercițiu.

	chii sus."cine realizează primul 3o de ridicări" - alergare cu pași adăugați lateral, în dribling, pe lățimea sălii, cu atingerea peretelui, "cine realizează primul 6 atingeri" Atenție ! La toate ex.de mai sus, pauza de revenire va consta în timpul necesar explicării exercițiului următor. - alergare înainte(sprint) în dribling, cu atingerea peretelui - "cine realizează primul 2 atingeri" dus-întors - mers liniștitor cu executarea unor mișcări pentru trunchi (îndoiri înainte, lateral, răsuciri) și pentru articulațiile mîinii - joc dinamic "mingea salvează" - repetarea structurii dribling-oprire într-un timp-pivot-pasă cu 2 mîini de la piept, "care pereche realizează prima 2o de pase" - pase de pe loc în prezența a 2 apărători activi (accent pe fente de pasă și pe pasa cu pămîntul) - sărituri simultan cu ambele picioare peste mingea așezată pe sol, "cine realizează mai multe sărituri" - aruncare la coș din dribling - "cine realizează primul 1o coșuri" - aplicarea structurii dribling-oprire-pivot-aruncare la coș de pe loc-urmărire în condiții de întrecere "cine realizează primul 5 coșuri" - mers liniștitor, cu mișcări de respirație, cu revenire în formația de adunare	4o" 1' 1' 2' 2' 2' 2' 2o" 2' 2' 3o"	 - cîte 8 elevi în serie - fără formație 4x4 pe cîte 1/2 de teren  - cîte 4 la fiecare panou lateral (2+2) 	decît orizontala - driblingul cu brațul din urmă; - pe lungimea sălii. - accent pe încălzirea coloanei vertebrale - se va juca pe grupe valorice - pe lățimea sălii și numai cu o bătaie a mingii - apărătorul care atinge mingea este schimbat - fiecare coș înscris va fi anunțat - se va urmări corectarea aruncării - se reia de cîte ori permite timpul		◀ ◀ ◀ ◀ ◀ ◀ ◀ ◀ ◀

3.Repetarea aruncării la coș din alergare în cadrul combinației "dă și du-te" 1o'	- demonstrarea și explicarea ex., organizarea pe grupe de lucru - pasă-fentă de deplasare spre stînga cu apărător pasiv-alergare dreapta-prindere-aruncare la coș din alergare ; - idem,dar cu apărător semiactiv, care va însoți în deplasare jucătorul care va arunca la coș și va simula capacul ;	1' 4' 5'		- va apare dublarea aruncării de către B; - se vor schimba locurile în ordine alfabetică ;	◀	
4.Repetarea capaculuI la aruncările la coș din deplasare 11'	Pt.aruncarea la coș din alergare. - același exercițiu și aceiași formație ca la "dă și du-te"-"cine realizează mai multe capace din 1o încercări" ; Pt.aruncarea la coș din dribling - aruncare la coș din dribling în prezența apărătorului care va efectua capac - "care echipă realizează mai multe capace în decursul a 3 reluări" ;	5' 6'		- apărătorul devine activ la capac - nu se mai execută dublaj ; - se va executa pe echipe,dar cu împerecheri valorice și de talie ;	◀ ◀	◀
5.Dezvoltarea rezistenței specifice 15'	Circuit scurt (cuparcurs executat de 2 ori). - organizarea și explicarea exerc. I.Urmărire în dribling cu punctare prin atingere,pe un traseu asemănător probei de control pentru viteză specifică ; - pauză II.Cursă de urmărire cu transport de mingi medicinale,cu punctare la ajungere din urmă ; - pauză III.Săritură în lungime de pe loc,cu gantere mici-"cine realizează mai multe sărituri peste linia	14' 2' 3o" 1' 3o" 1'		- se va aplica un sistem simplu de punctaj ; - cursa se reia imediat după atingere sau așezarea mingii (I și II); - pentru fiecare săritură reușită peste linie - 1 p.	◀	◀ ◀ ◀
	de control" ; - pauză IV.Aruncări la coș de pe loc din poziții precizate(4 poziții)-"cine realizează mai multe coșuri" - pauză	3o" 1' 3o" 1'		- coșul valorează 1 p ;		◀
	- leapșa în dribling pe echipe-"care echipă realizează mai multe atingeri într-un minut"	1'	- liber prin sală	- se cumulează punctele la punctajul circuitului		◀
6.Joc bilateral 4x4 35'	- organizarea pentru joc Joc 4x4 cu temă (în cadrul unei competiții sistem turneu): - coș marcat din deplasare 4 p - pentru capac 1 p pauză după un joc pauză după două jocuri	2' 9' 1' 3'		- se va juca pe două terenuri pe lățimea sălii; - pauzele vor fi utilizate pt.transmiterea de cunoșt. privind organizarea jocului;	◀ ◀ ◀	◀ ◀
7.Scăderea intensității efortului 2'	- alergare moderată cu opriri în poziții liber imaginate(semnale) - mers cu mișcări de respirație - mers cu executarea de fente de brațe,picioare,la momentul întîlnirii;	3o" 1' 3o"	fără formație	- se va apela la inventivitatea elevilor ;		
8.Moment teoretic 3'	- prezentarea unor date privind crearea și răspîndirea jocului pe plan mondial ; - necesitatea permanentizării lucrului pentru forță la domiciliu ;	1' 2'		- se va utiliza fotografia echipei lui Naismith 1891 - se va exemplifica (sportivi cunoscuți) ;	◀	◀
9.Încheierea lecției 2'	- aprecieri asupra modului cum s-a lucrat și a disciplinei(pozitiv și negativ); - indicații pentru activitatea școlară și pentru comportarea în familie ; - salut .	1' 1'			◀	◀

Pentru antrenamentul sportiv prezentăm, ca exemplu, un plan de lecție pentru o grupă de baschet — fete începătoare, conceput și verificat în ideea aplicării motivației (planșele I-IV, pag. 12—13).

După cum se observă, majoritatea exercițiilor incluse în planul de lecție îmbină mai multe situații motivaționale. Cînd întrecerea se desfășoară la jocuri, așa cum este și în cazul nostru, situația de competiție se suprapune cu situația de joc (cine termină primul, cine realizează mai multe repetări în unitatea de timp etc.). Concomitent, sînt create condiții și pentru aplicarea situației de control prin exercitarea controlului imediat asupra îndeplinirii sarcinii, atît de către profesor asupra elevilor, cît și de elevi, unii asupra celorlalți. Proiectată în timp, activitatea poate crea condiții și pentru realizarea situației de performanță, prin depășirea rezultatelor obținute la un anumit moment, la unele exerciții și la probele de control.

Exercițiile introduse în planul de lecție urmăresc atît influențarea dezvoltării calității motrice și a potențialului biomotric general, cît și aplicarea deprinderilor specifice în condiții apropiate de realitatea jocului sportiv competițional.

Practica ne-a demonstrat că introducerea unui **moment teoretic** cu caracter de verigă, în finalul lecției, este foarte utilă și necesară. Completînd cunoștințele căpătate în explicațiile incluse în predarea exercițiilor cu cunoștințele și noțiunile ce se oferă elevilor la acest moment teoretic, vom reuși să suplinim lipsa lecțiilor teoretice și, de asemenea, insuficiența noțiunilor teoretice incluse în predarea unei teme de lucru.

Acest moment ar trebui să cuprindă cunoștințe suplimentare despre disciplinele sportive în care se instruiesc subiecții, despre igienă, despre condițiile ce se impun a fi respectate în pregătire pentru a realiza un progres corespunzător etc.

Urmărind, într-un timp mai îndelungat, interesul elevilor din lotul experimental de la Liceul de chimie „Letea" Bacău privind însușirea unor cunoștințe noi în lecția de educație fizică, am constatat că 68,6% sînt impulsionați de motive intrinseci (fig. 3).

Rang	Categorii de răspunsuri	Cazuri	10	20	30	40	50	60	%	Felul motivației
II	Dorința de perfecționare și progres	18							28,1	Intrinseci 68,6 %
III	Dorința de a se dezvolta armonios și întări sănătatea	12							18,7	
IV	Dorința de a ști cît mai mult despre sport	8							12,5	
V	Dragostea față de sport	6							9,3	
VI	Va putea face față la toate probele	1							1,5	Extrinseci
	Va putea practica și în timpul liber	1							1,5	
I	Nu răspunde	18							28,4	-

Fig. 3

Experimentul a arătat utilitatea transmiterii de cunoștințe suplimentare, față de explicațiile oferite în predarea unor teme de lecție.

Pentru stimularea participării sportivului cu plăcere și interes la efort, trebuie sporit gradul de atractivitate prin prezența elementului inedit, a noutății, a situațiilor surpriză sau a situațiilor problematizate, prin alternarea ritmurilor și intesității efortului psiho-fizic.

Practica a arătat că numai unele dintre exercițiile fizice proprii unei anumite discipline sportive pot fi utilizate cu eficiență optimă în procesul ins-

tructiv-educativ. Dintre acestea fac parte cele cărora le putem determina și dirija cu precizie influențele și care și-au dovedit, realmente, eficiența.

Există tendința ca mulți specialiști să considere că numărul acestor exerciții mai poate fi redus și se limitează la apelarea acelorași mijloace pe durate nelimitate, uneori chiar pe parcursul mai multor ani de pregătire. În acest fel, prin sărăcia de stimuli se favorizează apariția monotoniei și a lipsei de interes din partea sportivilor, cu implicații directe asupra eficienței instruirii.

Desigur că nu se poate anula valoarea unei experiențe deja dobîndite, dar trebuie avut în vedere ca gama de exerciții adoptate pentru instruire să fie completată și cu un oarecare volum de mijloace care, orientate fiind spre același scop, să asigure varietatea de stimuli. De asemenea, orice exercițiu din categoria celor mai eficiente, la care se apelează frecvent, poate fi prezentat într-o mai mare varietate de situații și în forme atractive, fără a se modifica esențial conținutul lui. Astfel, un exercițiu pentru repetarea contraatacului, în cazul unui joc sportiv, poate să se prezinte sub diferite forme foarte atractive pentru sportiv și, în același timp, să poată rezolva sarcina de lucru prevăzută.

Aceeași afirmație rămîne valabilă și pentru lecția de educație fizică din școală. Se constată că mulți profesori de educație fizică utilizează anumite exerciții la care apelează pe toată durata de școlarizare a elevului și nu le modifică niciodată forma (în special exercițiile utilizate în pregătirea organismului pentru efort și în predarea atletismului). De exemplu, alergarea cu pendularea gambei înapoi se prezintă ca un exercițiu stereotip, utilizat din ciclul primar și pînă la terminarea liceului. Același exercițiu poate îmbrăca, însă, forme atractive, cum ar fi : executarea sub formă de întrecere („cine execută primul un număr precizat de pendulări ale gambei, în alergare" etc.), execuții cu caracter distractiv (pendularea gambei cu atingerea unui ghem de hîrtie atîrnat la spate de centură ; alergarea în formație de dans popular, cu lanț de brațe etc.), exerciții sub formă de joc (leapșa în doi sau în grup în alergare cu pendularea gambei înapoi, ștafete în dribling cu pendularea gambei etc.).

După cum se observă, din cele cîteva exemple oferite mai sus, stimulul poate fi introdus în diferite variante fără a ne abate de la scopul exercițiului. În plus, oferind condiții atractive de execuție, putem obține o eficiență ridicată prin sporirea intensității lucrului, prin sustragerea atenției de la efort preponderent în alte direcții (fără a scădea cu nimic parametrii calitativi ai acestuia) și, în consecință, prin angajarea crescută la efort.

În acest fel, constrîngerea exterioară (îndemnul profesorului sau antrenorului, admonestarea verbală în caz de execuții necorespunzătoare, sancțiuni administrative în cazul sportivilor etc.), care de obicei duce la instalarea sentimentului de teamă față de pedepse, poate fi înlocuită de disciplina interioară, ce are la bază dorința de a îndeplini sarcina de lucru.

Controlul psihologic, sau lipsa acestuia, poate determina diferențe în acțiunea fizică și atitudinea mentală a executantului.

Mulți antrenori pun încă rezultatul înaintea voinței de a-l obține. Motivația înaltă a antrenorului reprezintă mijlocul de producere a unor înalte motivații individuale și, în consecință, trecerea la un nivel superior de performanță. Antrenorul trebuie să fie un stimulator de interese, trebuințe intelectuale și morale. Motivația înaltă și motivația antrenorului pot stimula, convinge și accentua procesele mentale ale sportivilor spre punctul unde ei pot declanșa o capacitate maximă (10).

O cale importantă în instalarea unei motivații corespunzătoare (mai ales la sportivii de performanță) o constituie adoptarea unui model de sportiv către care să se tindă a-l realiza. Modelul trebuie să fie reprezentat de un sportiv (sau echipă) de înaltă performanță în ramura sportivă practicată de cel care trebuie să și-l aleagă.

Vanek și Cratty (6) consideră că o stare motivațională este utilă în cazul în care începătorul caută să rivalizeze cu „idolul" său.

Desigur că la un anumit moment imaginea și valoarea sportivului se suprapun sau depășesc modelul adoptat cu mult timp în urmă. În cazul în care „idolul" reprezenta limitele posibile într-o anumită ramură de sport, sportivul trebuie să se îndrepte spre un „ideal" mai puțin concret și previzibil, pentru a depăși granițele atinse de precursori. În acest caz, el va reprezenta noul „idol" ce va stimula sportivii celorlalte eșaloane valorice.

O investigație efectuată în anul 1978, în rîndul tuturor elevilor C.S.Ș. Bacău cuprinși între 14 și 19 ani (134 cazuri), a arătat că doar 44% și-au ales ca model un sportiv de înaltă performanță. Deci, 56% din totalul elevilor chestionați nu erau încă orientați în pregătire de imaginea unui model corespunzător, ceea ce avea repercusiuni în calitatea procesului de instruire sportivă.

Dacă situația se prezintă astfel la elevii sportivi din cadrul cluburilor școlare, am putea să ne imaginăm care este realitatea la educația fizică din școală.

Profesorul de educație fizică și antrenorul trebuie să acorde importanța cuvenită acestui important aspect care orientează pregătirea. Nu trebuie să ne mulțumim cu pregătirea unui concurs sau joc din săptămîna respectivă, ci să ne îndreptăm atenția spre o perspectivă mai îndepărtată.

Pornind de la premisa că motivele nu apar și nu se dezvoltă în mod spontan, că ele sînt rezultatul unor sistematice și îndelungate influențe exercitate din exterior, se poate aprecia însemnătatea majoră ce revine **conștientizării** în procesul de instruire sportivă, în perspectiva imediată sau îndepărtată. De aceea, începînd cu explicațiile generale ce se impun a fi date la început de an competițional (școlar) referitoare la obiectivele de performanță (instruire), continuînd cu detalierea acestora pe perioade competiționale, etape și cicluri de pregătire (reluate la începutul fiecăreia dintre acestea din urmă) și încheind cu fiecare antrenament (lecție), temă de lucru, totul trebuie să fie temeinic argumentat pentru a se putea realiza și integrarea psihică a executantului. Rezultatele sportive nu se pot baza numai pe gradul de pregătire și aptitudinile sportivilor, ele fiind puternic influențate de **condițiile și factorii psiho-individuali și sociali de care sînt solicitate și în care au loc.**

Reala coparticipare a executantului la propria-i instruire nu poate exista și evolua progresiv decît în condițiile cunoașterii și înțelegerii prealabile a necesității și valorii fiecărei secvențe din ansamblul pe care îl constituie procesul de instruire sportivă la care va fi supus.

De aceea, motivația trebuie să preceadă, să pregătească și să susțină psihic întreaga activitate a sportivului, pe tot parcursul desfășurării ei.

Dezvoltarea motivației este puternic condiționată de crearea unei **reale atmosfere de lucru** care să solicite și să stimuleze spiritul de independență, evitîndu-se excesele de exigență sau de indulgență.

De asemenea, aprecierile făcute de către profesor sau antrenor, de părinți, de simpatizanți, gradul de reușită propriu-zis, autoevaluarea performanțelor proprii contribuie la formarea imaginii despre sine a sportivului sau elevului. Imaginea despre sine constituie sursa apariției unor noi motive, cu repercutare asupra nivelului de aspirație și a celui de realizare.

★

Prin cele citeva modalități proprii dezvoltării motivației în domeniul educației fizice și sportului, prezentate de noi în acest studiu, nu am intenționat să concluzionăm, ci doar să deschidem și să focalizăm interesul tuturor specialiștilor către această problemă extrem de importantă.

Desigur că între motivația elevului în lecția de educație fizică și motivația în domeniul sportului de performanță sînt multe și importante diferențieri. Aceste diferențieri pot constitui tema de lucru pentru noi cercetări mai aprofundate.

În această lucrare am urmărit numai să asigurăm un cadru teoretic mai amplu, într-o problemă puțin studiată, cu elemente comune între educația fizică și sportul de performanță.

Trebuie să avem în vedere că introducerea motivației nu este utilă în totalitatea exercițiilor fizice pe care le utilizăm în pregătire. Important este să avem în atenție ca, la acele exerciții fizice la care este posibil și necesar, „motivul" să apară cît mai des și în forme cît mai variate.

Un alt aspect important îl reprezintă apelarea, pe perioade îndelungate, la exerciții fizice care pretind lucru bazat pe motivație. Aceasta ar putea duce la suprasolicitare, în special psihică.

Pe de altă parte, ar fi greșit totuși să exagerăm rolul motivației, deoarece un practicant al sportului poate să aibă o trebuință de performanță extrem de ridicată, dar aptitudini (posibilități) slabe și deci nu ar rezulta o performanță ri-

dicată. De aceea, profesorul sau antrenorul trebuie să țină seama de impulsurile, dorințele, interesele și aspirațiile practicantului în vederea provocării unui efort corespunzător, oferind acestora stimulente care să declanșeze și să susțină aceste motive.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. * * * : Programul-directivă în domeniul cercetării dezvoltării tehnologice și de introducere a progresului tehnic în perioada 1981—1990 și direcții pînă în anul 2000 adoptat la Congresul al XII-lea al P.C.R.
2. BRUNER J. S. : Pentru o teorie a instruirii, E.D.P., București, 1970.
3. CĂLIMAN T. : Învățămînt, inteligență, problematizare, E.D.P., București, 1975, p. 166, 168.
4. CHIRIȚĂ GEORGETA : Funcția formativă a activităților corporale, Ed. Sport-Turism, 1976, p. 85—86, 94—95.
5. CLAPAREDE ED. : Educația funcțională, E.D.P., București, 1973.
6. CRATTY J. B., VANEK M. : Motivațiile sportivilor de performanță, în Sportul de performanță, nr. 127, București, 1975, p. 25—34.
7. DAN-SPINOIU G. : Motivația pentru învățare, distribuire și efecte, în Revista de pedagogie, nr. 12/1977.
8. FIREA ELENA : Formarea la elevi a capacității de muncă independentă — obiectiv esențial al educației fizice școlare, rev. E.F.S., nr. 6 și 7/1979.
9. GEISSLER E. : Mijloace de educație, traducere în E.D.P., București, 1977, p. 289.
10. GOLDFARB J. : Motivația psihologică în antrenament, în Lucrare tehnică de baschet. nr. 12/1972
11. GOLU P. : Motivația — un concept de bază în psihologie, Revista de psihologie, t. 19, nr. 3/1973, p. 365—376.
12. LAZĂR A. : Situații motivaționale favorabile învățării de tip școlar, E.D.P., București, 1975.
13. LÖWE H. : Introducere în psihologia învățării la adulți, E.D.P., București, 1978, p. 188—191.
14. NEACȘU I. : Motivație și învățare, E.D.P., București, 1978.
15. NOVIKOV A. D. și colaboratorii : Teoria și metodica educației fizice, Ed. Sport-Turism, 1980, p. 110—114.
16. PONOMARIOV N. I. : Funcțiile sociale ale culturii fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, 1977, p. 201—202.
17. PRELICI V. : Performanța sportivă, personalitate, selecție, Ed. Facla, Timișoara, 1980, p. 47—59.
18. ROSENFELD G. : Theorie und Praxis der Lehrnmotivation, VEB Deutscher Verlag die Wissenschaften, Berlin, 1966.
19. ROȘCA AL. : Motivele acțiunilor umane, Cluj, 1943.
20. RÖSCH H.-E. : Sportunterricht in Primarstufe und Sekundarstufe, Paul List Verlag, München, 1973, p. 66—70.
21. SALADE D. : Succesul și semnificația sa pedagogică, Revista de pedagogie, nr. 4/1968, p. 3—13.
22. SKINNER B. F. : Revoluția științifică a învățămîntului, E.D.P., București, 1971.
23. VINTILESCU D. : Motivația învățării școlare, Ed. Facla, Timișoara, 1977.
24. ZÖRGÖ B. : Motivația, în Psihologia generală, E.D.P., București, 1966, p. 335—353.
25. POTORAC E. : Școlarul între aspirații și realizare, E.D.P., 1978 p. 160—163.

C. LIPAN, T. CĂLIMAN : La connaissance et le développement de la motivation dans l'éducation physique et le sport (II).

On présente quelques directions et modalités d'éducation de la motivation dans l'éducations physique et le sport, en démontrant que la motivation et le développement s'inscrivent, comme objectif et s'impliquent, comme processus, dans les prémises de l'éducation fonctionnelle, basées sur la cultivation des possibilités du pratiquant, sur la stimulation de sont esprit de responsabilité face à sa propre préparation et à l'acomplissement des tâches, sur le développement de son esprit d'indépendance, sur la formation de la capacité du sportif d'utiliser avec une effi-

(Continuare în pag. 64)

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

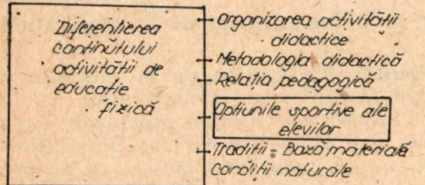
DIFERENȚIEREA CONȚINUTULUI PROGRAMEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN ORIENTAREA OPȚIUNILOR SPORTIVE ALE ELEVILOR DIN ȘCOALA GIMNAZIALĂ

Lector univ. VALERIU FĂRCAȘ
Institutul de învățămînt superior — Tg. Mureș

În profilul metodologic al educației fizice actuale devine reprezentativă și definitorie capacitatea școlii românești în educarea generațiilor în formare, în îmbunătățirea sănătății și a capacității biomotrice a națiunii noastre socialiste. „Homo educans" se referă astăzi la ființa perfecționabilă multilateral : fizic și spiritual, care înțelege rolul formării în viața societății și a fiecărui individ și, de aceea, pretinde o permanentă preocupare pentru optimizarea sa.

Una dintre tendințele generale care privesc perfecționarea conținutului predării la educație fizică vizează — pe de o parte — interesul crescînd pentru găsirea unor soluții corespunzătoare privind structura și conținutul predării, și anume adaptarea la particularitățile psiho-fizice, de vîrstă și individuală ale elevilor, iar pe de altă parte — sincronizarea acestora cu orientarea dorinței de practicare a unei ramuri sportive sau alta la elevi.

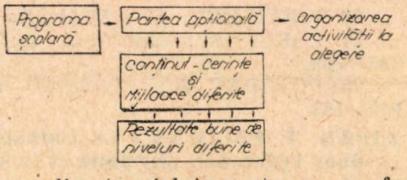
În preocupările contemporane, problema diferențierii conținutului educației fizice în școala gimnazială se răsfrînge atît asupra structurii și obiectivelor predării, cît mai ales, asupra organizării activității didactice, a metodologiei aplicate, a mijloacelor folosite și a orientării opțiunilor sportive ale elevilor (fig. 1.).



Totodată, în privința sistematizării conținutului predării disciplinei noastre, programa școlară se structurează pe o concepție „modulară", care constă în divizarea unui conținut în „moduli", adică în subunități, care constituie un bloc coerent ale cărui relații cu structura generală sînt bine precizate (4, pag. 156).

Conținutul programei de educație fizică din școala gimnazială, avînd la bază ideea de mai sus, se restructurează și se grupează în două părți, una **obligatorie** (fundamentală) și alta **la alegere** (opțională) (3, pag. 19), ultima presupunînd „organizarea științifică a activității școlare a elevilor" (1, pag. 60), potrivit particularităților obiectului nostru de învățămînt.

Subliniind importanța interdependenței celor două părți ale programei școlare ne vom opri asupra părții opționale (fig. 2), care prezintă (2, pag. 60) :



— climat prielnic pentru ca pe fondul unei pregătiri motrice generale să se asigure condiții pentru practicarea de către toți elevii a unei ramuri sportive, potrivit posibilităților biopsiho-motrice ;

• — posibilități de descoperire, selecționare și perfecționare a celor mai talentați elevi în direcția alegerii dirijate a unei ramuri sportive adecvate ;

— răsfrîngerea pozitivă asupra suportului motivațional al practicării educației fizice și sportului, prin adîncirea convingerilor legate de trebuința zilnică de mișcare și dragoste pentru practicarea unei ramuri sportive ;

— diversificarea conținutului care presupune mijloace diferențiate, fapt care amplifică și lărgește gradul de atractivitate al educației fizice în clasele gimnaziale.

Diferențierea conținutului programei, prin orientarea opțiunilor sportive ale elevilor, este numai un aspect al modernizării, care constă în organizarea predării educației fizice în funcție de diferite capacități și particularități ale elevilor.

Cercetarea pe care am întreprins-o sondează opțiunile elevilor și încearcă să pună în valoare prevederile programei în funcție de această categorie de factori variabili, care intervin în procesul de învățămînt.

MATERIAL ȘI METODĂ

Am urmărit opțiunile sportive ale elevilor, față în față cu aplicarea programei școlare, tradiții, bază materială etc., în concordanță cu noile cerințe ale predării educației fizice care vizează o nouă calitate.

În cercetare s-a folosit metoda chestionarelor (vezi aneza 1.), prelucrate electronic (tabelul 1), programul fiind rulat pe calculatorul Felix C.E.-256 cu un volum de 1.402 cazuri, din care 747 de băieți și 655 de fete, durata programului fiind de trei minute.

DISCUTAREA REZULTATELOR ȘI CONCLUZII

La întrebarea : **Ce ramură sportivă ați dori să practicați ?**, elevii au răspuns, în ceea ce privește preferințele lor, diferit de la o școală la alta, (tabelul 1), nu întotdeauna în totală concordanță cu ramurile sportive practicate în școală.

Astfel, în ceea ce privește atletismul, ramură sportivă de o deosebită impor-

ANEXA 1.

C H E S T I O N A R

SCOALA.....Clasa.....Sexul ← Băieți / Fete		
1. Participați la orele de educație fizică? →	Răspunsuri DA	NU
2. Cîte ore săptămînal dedicați exercițiului fizic - jocului și sportului ?		
3. Efectuați zilnic? → Jocuri sportive		
→ Gimnastică de înviorare		
→ Gimnastică de întreținere		
→ Culturism		
→ Gimnastică medicală		
4. Faceți parte dintr- grupă (echipă) sportivă de performanță ?	DA	NU
→ Unde? → La club sportiv		
→ La asociație sportivă		
→ La școală		
→ În ce ramură sportivă ?		
5. Ce ramură sportivă ați dori să practicați ? (Indiferent de răspunsul dat la întrebarea a 4-a)		

Tabelul 1

Situația opțiunilor sportive ale elevilor
și raportarea acestora la ramurile sportive practicate în școală

Unitatea școlară	Total testați B/F	Atletism	Fotbal x	Handbal	Volei	Baschet	Gimnastică artistică x	Gimnastică sportivă	Patinaj	Înot	Schi	Ramurile sportive practicate în școală
Liceul Al. Papiu Ilarian	160 139	6	46	13	75	18	-	3	1	20	5	Volei Fotbal Atletism
Școala gen. nr. 2 Tg. Mureș	64 54	10	26	47	3	8	-	2	3	3	-	Handbal Atletism Fotbal
Școala gen. nr. 3 Tg. Mureș	24 17	4	6	14	2	2	-	-	2	1	-	Handbal Atletism
Școala gen. nr. 5 Tg. Mureș	62 38	1	17	5	-	31	-	1	10	7	-	Baschet Fotbal Atletism
Școala gen. nr. 6 Tg. Mureș	73 47	3	33	11	10	5	1	5	1	28	-	Fotbal Atletism Handbal
Școala gen. nr. 8 Tg. Mureș	41 49	-	27	31	-	2	4	4	-	10	-	Fotbal Atletism Handbal
Școala gen. nr. 11 Tg. Mureș	43 53	4	16	31	8	1	-	-	4	12	-	Handbal Fotbal Atletism
Școala gen. nr. 15 Tg. Mureș	99 99	3	41	60	12	5	16	-	1	21	2	Handbal Volei Fotbal Atletism
Școala gen. Sîngiorgiu de Mureș	34 53	1	21	34	3	-	1	10	-	-	1	Handbal Fotbal Atletism
Școala gen. Sîntana de Mureș	38 41	1	8	32	2	13	-	6	-	1	-	Fotbal Atletism
TOTAL GENERAL	747 655	37	280	303	129	90	22	35	25	129	8	
%		2,63	34	21,6	9,2	6,4	3,3	2,4	1,9	9,2	0,5	

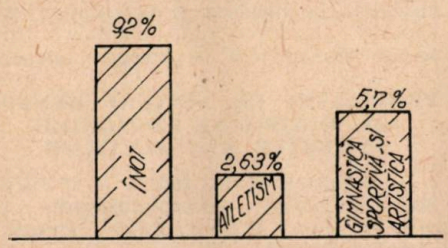
x/ La fotbal cifra sintetică se referă numai la băieți, iar la gimnastică artistică numai la fete.

tanță în educația fizică gimnazială, rezultă că opțiunile sportive ale elevilor sînt destul de nesemnificative, reprezentînd doar 2,63 la sută, ceea ce nu concordă cu importanța de care se bucură această disciplină sportivă în actualele programe școlare (graficul 1.).

Constatăm, deci, că există o gravă lipsă de orientare a preferințelor spre atletism, ramură cu multiple valențe instructiv — formative deosebit de eficientă la copilul de 10—14 ani. Aceasta, pe de-o parte, din lipsă de preocupare sistematică a cadrelor didactice de spe-

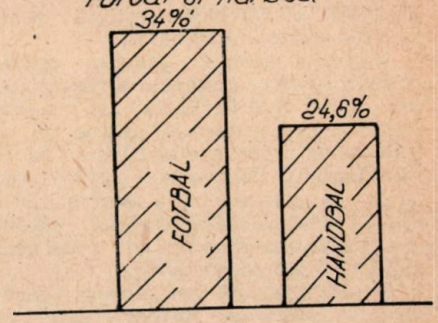
Graficul 1

Opțiunile elevilor pentru înot, atletism și gimnastică



Graficul 2

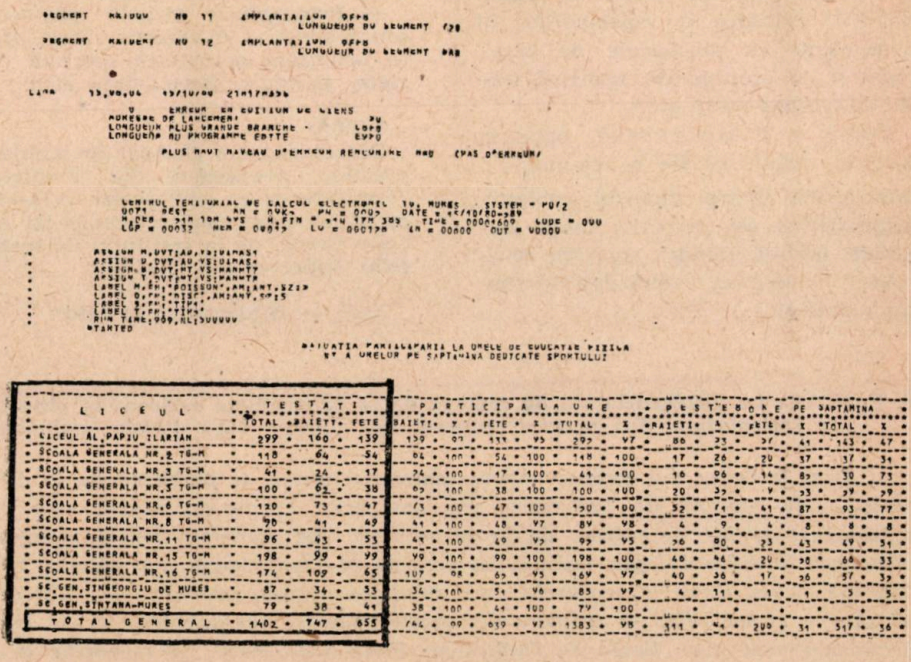
Opțiunile elevilor pentru Fotbal și Handbal



cialitate în această direcție, iar pe de altă parte, datorită insuficientei propagande sportive pentru atletism în școală și în afara ei.

Exprimîndu-și opțiunile, în ceea ce-i privește pe băieți se constată — așa cum este și firesc — o concentrare masivă a preferințelor pentru jocul de fotbal, pentru care optează 34 la sută, iar handbalul primește majoritatea sufragiilor, atît la fete, cît și la băieți, totalizînd 21,6 la sută, chiar și în acele școli în care aceste ramuri sportive nu fac obiectul preocupărilor didactice (graficul 2).

Surprinde o oarecare concentrare a opțiunilor elevilor în ceea ce privește înotul, ramură sportivă aproape nefolosită în predarea educației fizice școlare în municipiul Tg.-Mureș, dar



LICEUL	TESTATI			PARTICIPA LA UNE			PLESNE PE SAPTAMINA		
	TOTAL	BAIETI	FETE	BAIETI	%	FETE	%	TOTAL	%	BAIETI	%	FETE	%	TOTAL	%
LICEUL AL.PAPIU ILARIAN	299	160	139	139	87	133	95	292	97	88	33	57	41	145	47
SCOALA GENERALA NR.2 TG-M	118	64	54	64	100	54	100	118	100	17	26	20	37	37	31
SCOALA GENERALA NR.3 TG-M	61	24	37	24	100	17	100	41	100	10	96	14	85	30	73
SCOALA GENERALA NR.5 TG-M	100	62	38	62	100	38	100	100	100	20	32	9	23	29	29
SCOALA GENERALA NR.6 TG-M	120	73	47	73	100	47	100	120	100	32	44	41	87	93	77
SCOALA GENERALA NR.8 TG-M	90	41	49	41	100	48	97	89	98	4	9	4	8	8	8
SCOALA GENERALA NR.11 TG-M	96	43	53	43	100	49	93	92	95	36	80	23	43	59	64
SCOALA GENERALA NR.15 TG-M	198	99	99	99	100	99	100	198	100	40	44	20	20	66	33
SCOALA GENERALA NR.16 TG-M	174	109	65	107	98	63	95	169	97	40	36	17	26	57	32
SC.GEN.STINGHEORGHIU DE MURES	87	34	53	34	100	51	96	85	97	4	11	1	1	5	5
SC.GEN.SINTANA-MURES	79	38	41	38	100	41	100	79	100						
TOTAL GENERAL	1402	747	655	741	99	615	97	1383	98	311	41	208	31	519	38

care primește 9,2 la sută dintre opțiuni. În același timp, se înregistrează o scădere nejustificată a opțiunilor pentru schi (0,5 la sută), într-o zonă geografică și climatică optimă pentru această disciplină sportivă.

Opțiunile elevilor pentru celelalte ramuri sportive analizate situează jocul de volei (9,2 la sută) și baschet (6,4 la sută) în grupa de mijloc, cu cele mai multe preferințe la Liceul „Al. Papiu Ilarian", pentru volei (75 la sută) și Școala generală nr. 5 pentru baschet (31 la sută), dealtfel ramuri sportive cu pondere în preocupările intstructiv-educative din aceste școli.

O ultimă grupă de ramuri sportive asupra cărora se opresc cele mai puține opțiuni sînt gimnastica artistică — 3,3 la sută (raportate numai la eleve), gimnastica sportivă (2,4 la sută) și patinajul care obține 1,9 la sută, din sufragiile exprimate.

Considerăm că orientarea elevilor spre acele ramuri sportive cu profunde și semnificative valențe instructiv-formative, cum sînt : atletismul, înotul sau gimnastica depinde în primul rînd de calitatea muncii cadrelor didactice de specialitate, în concordanță cu mijloacele de informare și de propagandă sportivă (radio-televiziune-presă etc.).

Pentru a fi concludentă, opțiunea sportivă trebuie să fie o rezultantă a interacțiunii dintre factorul subiectiv (aspirație) și cel obiectiv (bază materială, tradiții, ramuri sportive cu un ridicat coeficient instructiv-formativ, motric etc.).

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

Cercetarea și-a propus să faciliteze concordanța dintre conținutul programei de educație fizică (moduli secundari, la alegere) și orientarea opțiunilor sportive ale elevilor din școala gimnazială în direcție optimă.

PROPUNERI DE ACȚIUNI MENITE SĂ ORIENTEZE OPȚIUNILE SPORTIVE ALE ELEVILOR

— Asigurarea în școală a condițiilor materiale corespunzătoare, în primul rînd, a necesităților ramurii sportive prioritare.

— Participarea, cu clasa, la competiții sportive, mai ales la acele sporturi spre care vrem să-i dirijăm pe copiii cu aptitudini reale.

— Organizarea de competiții sportive la nivel de clasă și școală — cu public (părinți, elevi, profesori).

— Mese rotunde cu specialiști din domeniul educației fizice și a sportului.

— Discuții ale elevilor cu profesorul de educație fizică despre ramura sportului respectiv, influențele lui asupra organismului uman.

— Propagandă vizuală pentru ramura sportivă în direcția căreia dorim să orientăm activitatea sportivă (aviziere, panouri, fotomontaje etc.).

NOTĂ

Cercetarea s-a efectuat în școlile de practică pedagogică din municipiul Tîrgu-Mureș în anul școlar 1979—1980 cu ajutorul studenților anului III educație fizică, de la Institutul de învățămînt superior din localitate.

N.R. — Bibliografia, la autor.

V. FĂRCAȘ : La différentiation du contenu de la programme d'éducation physique par l'orientation des options sportives des élèves dans l'école gymnasiale

Dans le cadre des préoccupations contemporraines, le problème de la différentation du contenu de l'éducation physique dans l'école gymnasiale vise tant la structure et les objectives de l'enseignement que l'organisation de l'activité didactique, la méthodologie utilisée, les moyens et l'orientation des options sportives des élèves. Dans le recherche on a suivi les options sportives des élèves — 747 garçons et 655 filles — utilisant des questionnaires. Les données ont été triées électroniquement avec l'aide de l'ordinateur Felix C.E. — 256. La recherche a été réalisée dans les écoles de pratique pédagogique de Tîrgu Mureș dans l'année scolaire 1979/1980 avec l'aide des étudiants en éducation physique de la deuxième année de l'Institut d'enseignement superieur de la ville.

V. FĂRCAȘ : A Differentiated Content for the Physical Education Curriculum Obtained by Channeling the Options for Sports of the Lower High School Pupils

The differentiation of the content of physical education for lower high schools, a problem of great concern today, affects both the structure and targets of teaching as well as its organization, applied methodology, and means of channeling the pupils' options for sports. An experiment was carried out to this effect by the author aiming at investigating the pupils' options — 747 boys and 655 girls — according to questionnaires. The data were processed by the Romanian-made FELIX C.E. — 255 computer. The experiment was undertaken in the pedagogical training schools of the municipality of Tîrgu Mureș in the 1970—1980 school year, with the help of the third-year students in physical education of the relevant Higher Education Institute in the respective town.

(Urmare din pag. 7)

A. GAGEA : Un modèle logique-mathématique de l'effort physique

Par l'inférence logique on produit un modèle logique-mathématique de l'effort physique qui simule le comportemment de l'effecteur musculaire réel dans le processus d'éliberation de l'énergie mécanique sur une charge. On déduit qu'il est nécessaire et suffisant pour simuler la fatigue, le régime stationnaire et la croissance de la capacité d'effort, de préciser les paramètres :

— la capacité d'élibérer l'énergie (y_2) ;

— la capacité de dépositer l'énergie (c) ;

— la capacité de réccupération énergetique (y_1) et

— le potentiel d'énergie (type du „fuel") (u), de l'effecteur musculaire ; et pour la charge ;

— la charge (I), comme un coéficient sans dimension de l'admitante (y_2).

On définit comme une caractéristique sintétique de l'effort physique effectué la difficulté de l'effort (D) :

$$D = I/Ue^{\frac{-y_2}{c}t}\left[Q_0 + Q_{min} + CU\left(1 - e^{\frac{-y_1}{c}t}\right)\right]$$

A. GAGEA : A Logical-mathematical Model of Physical Effort

The logical-mathematical model of physical effort construed by logical inference simulates the behaviour of a real muscular performer in the process whereby mechanical energy is applied on a load. It is inferred that in order to simulate fatigue, a stationary regime and a rise in effort capacity it is necessary and sufficient to specify the following parameters :

— energy release capacity (y_2) ;

— energy storing capacity (c) ;

— energy recovery capacity (y_1) and

— energy potentialities (the nature of the (u) of the muscular performer ; and for the load :

— the charge (I), as an adimensional coefficient of admittance Y_2.

The difficulty of the effort (D) is defined, as it is considered to be the aggregative characteristic of the physical effort effected :

$$D = I/Ue^{\frac{-y_2}{c}t}\left[Q_0 + Q_{min} + CU\left(1 - e^{\frac{-y_1}{c}t}\right)\right]$$

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

ELEMENTE NOI EFECTUATE CU OCAZIA CAMPIONATELOR MONDIALE DE GIMNASTICĂ, MOSCOVA, 1981

Prof. ATANASIA ALBU
Maestră emerită a sportului

În vederea atacării cu succes a marilor obiective care stau în fața gimnasticii românești în perioada 1981—1984 (C. M. Budapesta 1983 și J.O. 1984 Los Angeles) activitatea antrenorilor și a tehnicienilor noștri trebuie să se înscrie pe o linie orientativă în care ORIGINALITATEA să constituie elementul principal.

Gimnastica sportivă pe plan mondial este într-o continuă ascendență, atît în ceea ce privește dificultatea conținutului tehnic, cît și a exploatării la maximum a laturii spectaculare a exercițiului. Ultimele mari competiții pe plan mondial (J.O. 1980, C.M. 1981 și C.E., 1981) au demonstrat că tehnicienii de pe toate continentele în căutările lor permanente, au abordat elemente și legări noi, în care fantezia cea mai îndrăzneață, bazată pe rezolvări tehnice și metodice corespunzătoare, au reușit să îmbogățească patrimoniul mondial al gimnasticii.

Caracterul evolutiv al gimnasticii a dus la construirea continuă de elemente și legări noi, iar prezentarea gimnastelor în concurs cu exerciții din ce în ce mai frecvent în apropierea notei maxime, 10, au scos în evidență lipsa de concordanță dintre conținutul tehnic al exercițiilor și posibilitățile de apreciere reală a acestora, oferite de către vechiul cod de punctaj. Firesc, a apărut ca o necesitate revizuirea codului de punctaj al Federației Internaționale de Gimnastică, aducerea lui la zi prin elaborarea unui cod nou, care să corespundă caracterului dinamic — evolutiv, al gimnasticii. Ca urmare, s-a procedat la repartizarea tuturor elementelor cunoscute, sau cu perspectivă de a fi încercate în viitorul apropiat (vezi capitolul sărituri), în grupe valorice : „A", „B" și „C" și s-a trecut la alcătuirea unor cerințe noi, mult îngreunate, privind atît conținutul exercițiilor cît și modul de construire al acestora.

Deci, Codul de punctaj actual a apărut ca o necesitate stringentă, ca o consecință a modului în care conținutul exercițiilor prezentate de către gimnaste în concursuri depășea, de la o întrecere la alta, conținutul tehnic al codului de punctaj în vigoare, reducînd aproape în întregime rolul lui de coordonator, de îndrumar pentru gimnaste, antrenori și arbitre.

Noul Cod de punctaj, aplicat corect și fără părtinire, poate face o departajare a tuturor gimnastelor prezentate într-un concurs, a exercițiilor efectuate de către acestea, astfel, încît, notele obținute să reflecte valoarea reală a exercițiilor, chiar dacă diferențele de valoare ale concurentelor, sînt minime.

În actualul Cod de punctaj, una dintre cerințele care condiționează aprecierea valorii unui exercițiu din nota 10 este ORIGINALITATEA.

Cum se valorifică un exercițiu la sol, paralele și bîrnă, prin prisma noului Cod de punctaj, aplicat lejer pentru prima dată la J.O. 1980 și foarte strict la C.M. 1981 ?

În funcție de specificul lor, concursurile au fost nominalizate astfel :

Concursul nr. 1 a = concurs echipe (exerciții impuse)
Concursul nr. 1 b = concurs echipe (liber alese).

Educație fizică și sport, nr. 4, 1982, pag. 24

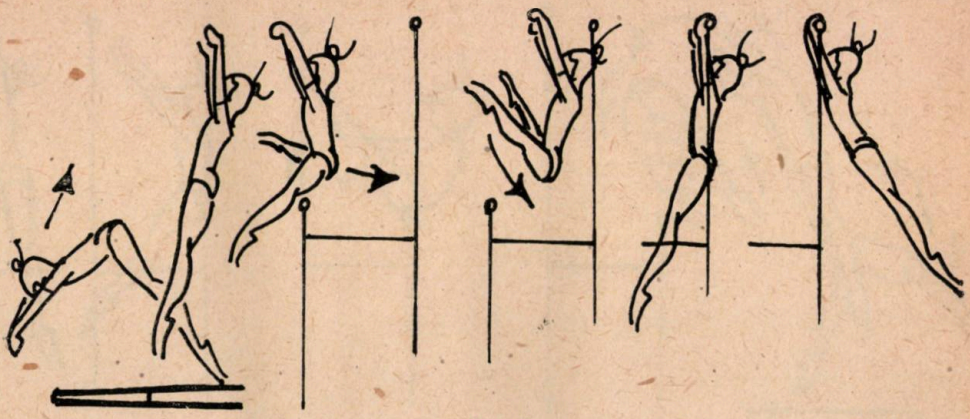


Fig. 1

Concurs nr. 2 = concurs pentru loc. I în clasament indiv.
Concursul nr. 3 = Concurs ptr. loc. I pe aparate.

În raport cu numărul concursului la care participă, gimnasta va prezenta în exerciţiile sale, un număr de elemente din grupele „A", „B" şi „C" indicate ca cerinţe obligatorii ale noului Cod de punctaj. În felul acesta, exerciţiile pot fi valorificate din nota maximă de 9,50 puncte. Între nota 9.50 şi 10, există o diferenţă de 0,50 puncte, care se acordă exerciţiului care îndeplineşte următoarele cerinţe :

R I S C = 0,20 puncte (termenul se referă la riscul de a rata un element, nu la integritatea corporală)

ORIGINALITATEA = 0,20 puncte
Un element „C"
în plus = 0,10 puncte (acest element în plus trebuie să fie în afara celor prevăzute pentru nota 9,50)

În acest mod, Originalitatea devine o obligativitate a conţinutului tehnic. Ea a fost prevăzută legic în cerinţele tehnice ale exerciţiilor, pentru a stimula creativitatea antrenorilor şi a gimnaştilor, implicit pentru a răsplăti munca acelora care aduc Noul în gimnastică. În acest mod, se trece de la o apreciere arbi-

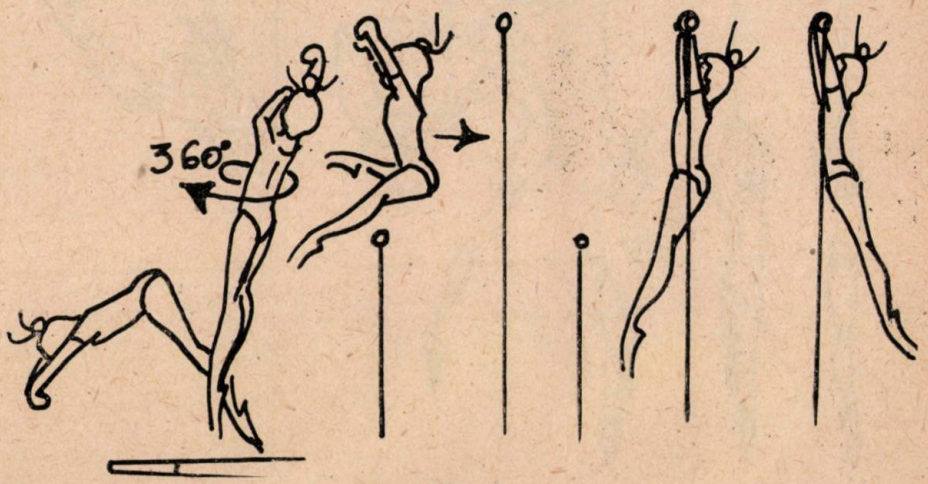


Fig. 2

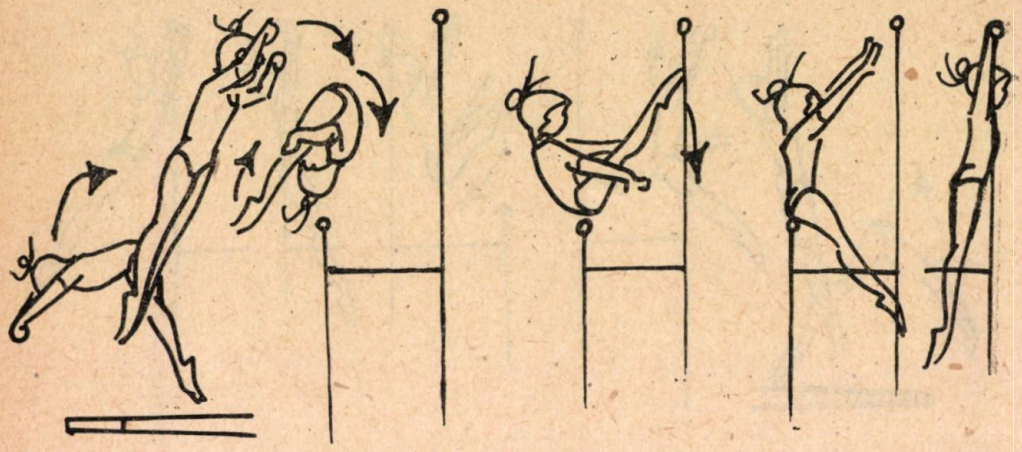


Fig. 3

trară a acestei caracteristici (în codul vechi), la încadrarea ei în cerințele obligatorii.

Exercițiile care cuprind elemente de originalitate vor beneficia de 0,20 puncte, adăugate notei de 9,50, deci vor avea ca notă maximă de plecare 9,70 puncte. În cazul în care exercițiul are și un element de Risc, exercițiului res-

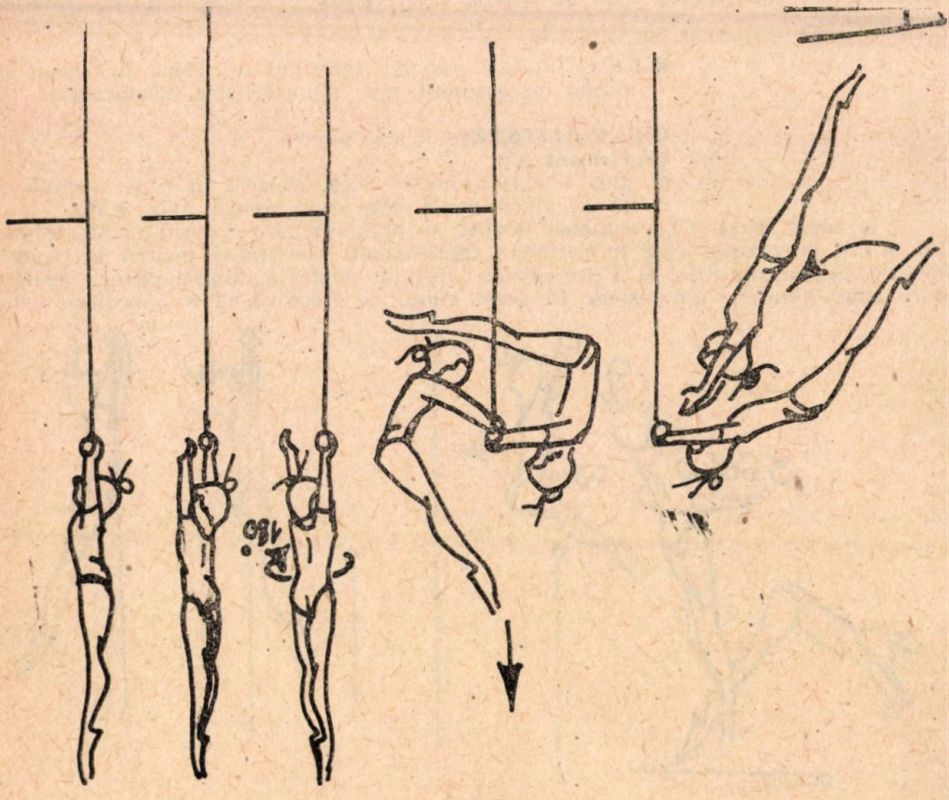


Fig. 4

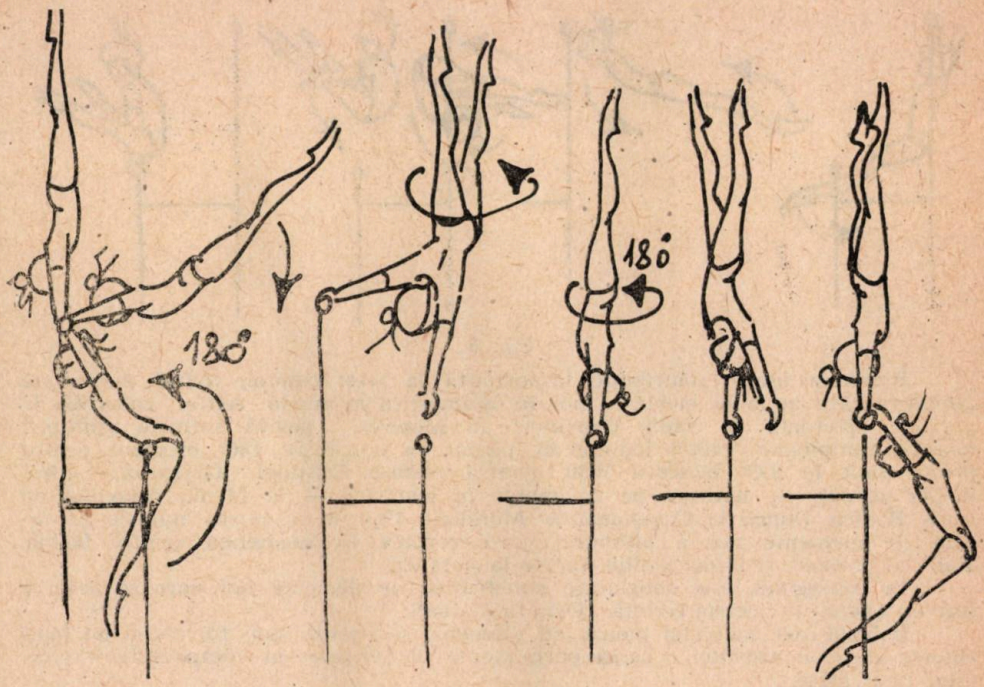


Fig. 5

pectiv i se adaugă şi cele 0,20 puncte, deci nota de plecare va creşte la 9,90 puncte, iar un element „C" în plus, faţă de cele prevăzute pentru 9,50 puncte, urcă valoarea exerciţiului la 10 puncte.

Lipsa unuia dintre cele 3 elemente (Risc, Originalitate + C) atrage după sine penalizarea în zecimi a exerciţiului, determinînd plafonul maxim de plecare, din care încep, de fapt, aprecierile de execuţie asupra exerciţiului. Această prevedere de a cota separat într-un exerciţiu aceste cerinţe constituie un adevărat motor de propulsare a gimnasticii înainte.

Originalitatea se acordă numai elementelor care fac parte din grupa valorică „C", grupă care corespunde elementelor cu cea mai mare dificultate tehnică.

În Codul de punctaj Originalitatea are două aspecte :

— NOUTATEA : pentru care se acordă valoarea integrală **0,20 puncte** (se acordă numai gimnastei care o prezintă pentru prima dată).

— RARITATEA : pentru care se acordă **0,10 puncte** (se acordă numai dacă elementul respectiv a fost efectuat într-un concurs anterior, numai de către un număr de 10 gimnaste).

În cazul în care o gimnastă introduce în exerciţiul său un element neprezentat încă pe plan mondial, ea trebuie să-l prezinte înainte de concurs, Comisiei Tehnice Feminine / F.I.G., care hotărăşte mai întîi, dacă elementul are sau nu valoarea „C" şi apoi îl atestă sau nu, ca fiind o „Originalitate", după care gimnasta va beneficia în concurs de cele 0,20 puncte.

Dacă în acel concurs sau la următoarele, elementul va fi efectuat de un număr de 10 gimnaste, el devine „Raritate", în cazul în care numărul gimnastelor care îl execută este mai mare de 10, el îşi pierde complet caracterul de „Originalitate", rămînînd un simplu „C", pentru toată lumea, în afară de gimnasta care l-a prezentat prima şi care, de regulă, îi dă numele.

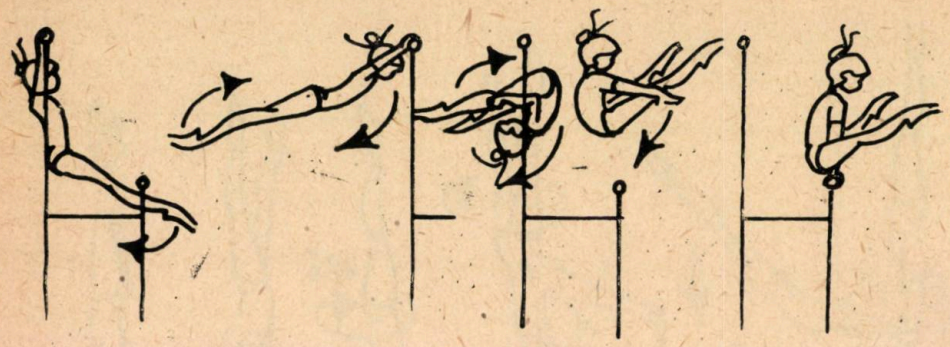


Fig. 6

România are o contribuție importantă la acest capitol, avînd numeroase gimnaste care au adus elemente noi în gimnastica mondială Astfel, coborîrea la paralele efectuată de Nadia Comăneci la Montreal poartă numele multiplei noastre campioane ; saltul înainte la bîrnă, cu întoarcere 180° efectuat pentru prima dată la J.O. Moscova 1980, poartă numele Cristinei Grigoraș ; saltul înapoi grupat, cu aterizare pe un picior în cumpănă — la bîrnă, prezentat de către Rodica Dunca la Campionatele Mondiale 1981, îi va purta numele pe tabela de elemente noi a ultimului mare concurs. De asemenea, pentru Melita Rühn la paralele și bîrnă, Emilia Eberle la paralele.

În consecință, este obligatorie construirea de elemente noi care să acopere într-un exercițiu această cerință, „Originalitatea".

Îmbogățirea bagajului motric cu elemente și legături noi formează un fond valoros care va constitui o sursă permanentă de „vîrfuri" în compozițiile exercițiilor liber alese.

Elementele cu caracter de Originalitate, pe lîngă valoarea tehnică, conferă exercițiilor prospețime, valoarea noului, a surprizei, constituind un stimulent emoțional în plus și făcînd să crească latura spectaculoasă a concursurilor de gimnastică sportivă.

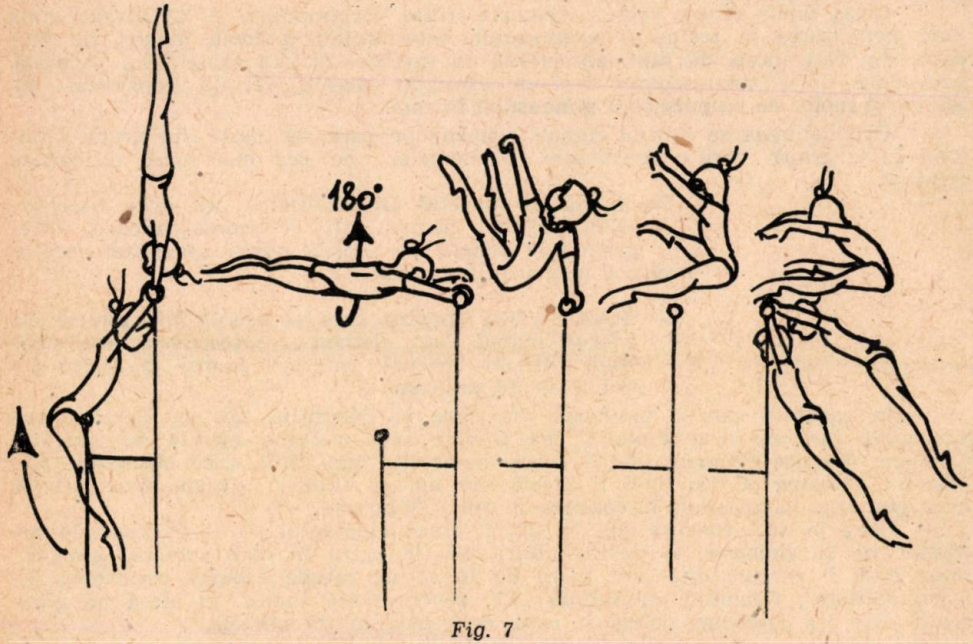


Fig. 7

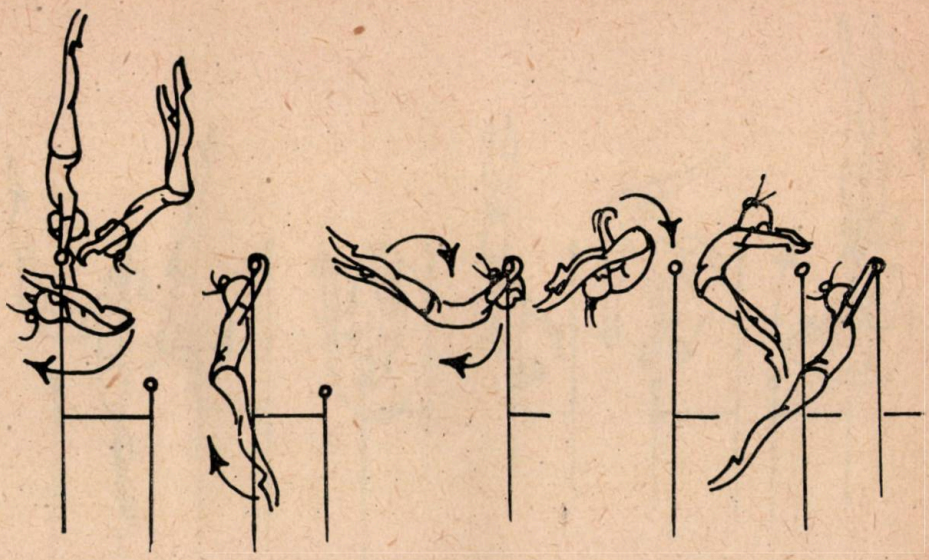


Fig. 8

PARALELE :

Paralelele inegale, probă modernă a sportului nostru, permit gimnastei să efectueze cele mai neobișnuite elemente în înlănțuiri dinamice, cu părăsiri de bară și schimbări de prize, care înscriu gimnasta pe cele mai surprinzătoare parabole, între și în afara barelor, deasupra și dedesubtul lor.

Posibilitățile multiple oferite de către specificul și construcția aparatului din ce în ce mai perfecționate, precum și noul Cod de punctaj au făcut din paralele inegale proba cea mai spectaculoasă și cu cele mai multe noutăți prezentate în concurs.

După noul Cod de punctaj, cerințele de „Noutate" și „Risc" sînt greu de realizat din elemente „C" reale — (nu transformate prin ridicarea valorii). Riscul se poate realiza și prin legarea a două trei elemente cu valoare reală „C", care înlănțuite între ele, cu schimbări de prize, de direcție, de bare, alternate cu cel puțin o fază de zbor, depășesc condiția de element „C" (transformîndu-se în „C" risc. De exemplu :

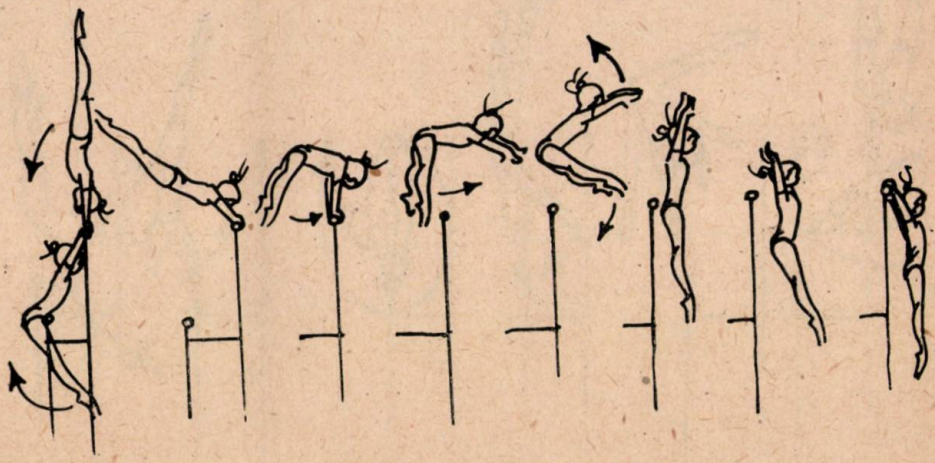


Fig. 9

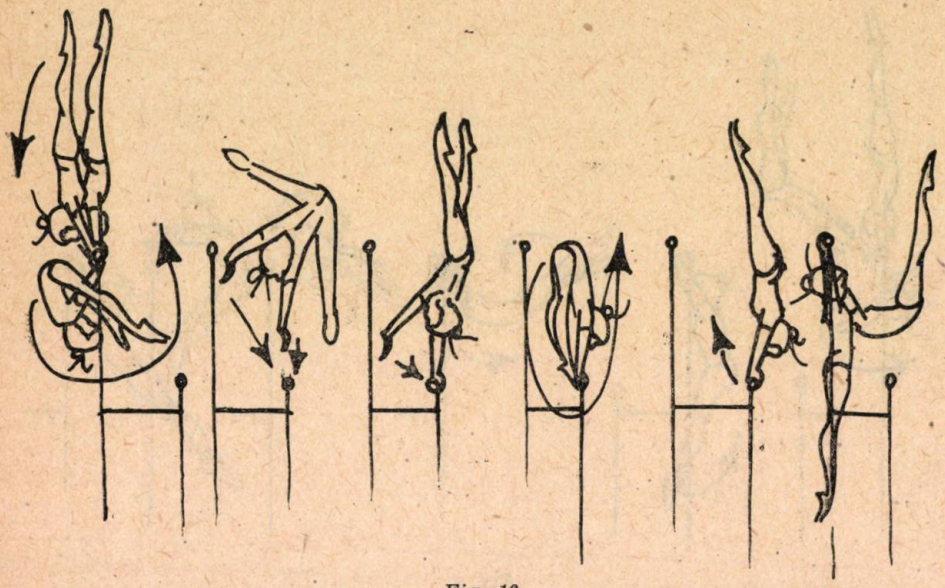


Fig. 10

— Stalder înapoi cu înt. 180°
+
gigantică cu apel la bara joasă,
+
salt înainte în depărtat atîrnat cu spatele la bara joasă
=
$C + C + C = C + C + C^{risc}$

La recentele Campionate Mondiale — Moscova, la paralele inegale, echipele, cum au fost cele ale SUA, Chinei, URSS, RSC și RFG, au prezentat exerciții cu un bogat conținut tehnic. Staldere înainte și înapoi terminate în stînd pe mîini cu

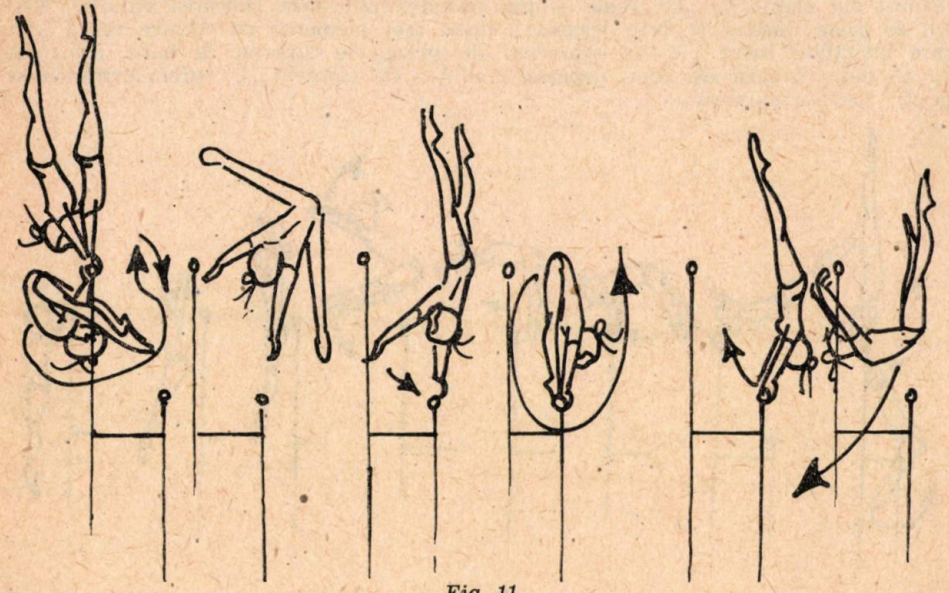


Fig. 11

întoarceri de 180° și 360° ; gigantice terminate cu salturi de pe o bară pe alta, sau pe aceeași bară, roți libere combinate cu staldere și gigantice, cu salturi sau întoarceri, etc. Este interesant că la majoritatea echipelor enumerate mai sus, exercițiile prezentate au depășit cu mult cele 10 elemente minime cerute de punctaj, iar majoritatea legărilor s-au făcut între elemente de valoare „C", astfel încît fiecare gimnastică a avut în exercițiu cîteva vîrfuri. Tot la aceste campionate, a mai ieșit în evidență și un alt aspect care trebuie să dea de gîndit antrenorilor noștri : în nici un exercițiu văzut, efectuarea giganticelor nu a prejudiciat construcția exercițiului, prin lărgirea la maximum a distanțelor dintre bare. Ele au fost inserate firesc în legări cu treceri prin salturi de pe o bară pe alta, efectuîndu-se de foarte multe ori, chiar la începutul exercițiului. Aceasta a fost posibil printr-o modificare la tehnica cunoscută a elementului și anume : intrarea între bare, s-a făcut cu picioarele depărtate. Deci, atenție la construcția exercițiilor cu gigantice pentru tinerele gimnaste la care există tendința de a se înlănțui 2—3 elemente pe bara joasă, o trecere pe bara înaltă (de regulă cu un hochei) și apoi încă 2—3 elemente, plus 1—2 gigantice pe bara înaltă. Aceasta a dus la o anume stereotipie în construirea exercițiilor, la îngustarea bagajului motric specific, la rămînerea în urmă la acest aparat.

Campionatele Mondiale de la Moscova au adus multe lucruri noi. Unul dintre acestea a fost atenția deosebită acordată de către antrenori urcărilor. Numeroase gimnaste au efectuat, ca urcare, salt înainte peste bara joasă. Acesta a fost efectuat fie prin bătaie directă pe trambulină (Grigoraș, Turner — România), fie precedat de rondad cu întoarcere 180°, în echer sau grupat, în șezînd pe bara joasă, sau atîrnat pe bara înaltă (2 gimnaste din SUA, 2 din RFG și 1 din RSC). Tot din rondad s-au mai făcut și treceri peste bara joasă, cu picioarele depărtate în atîrnat pe bara înaltă ; aceeași cu întoarcere 360° și trecere înapoi-depărtat, în atîrnat. Coborîrile au avut mai puține noutăți, majoritatea fiind efectuate din salt înainte cu sau fără întoarcere. Au fost și cîteva excepții :

— Hecht cu salt înapoi pe bara înaltă și 360° (China) ;
— Gigantice cu dublu salt (România, URSS și RSC) ;

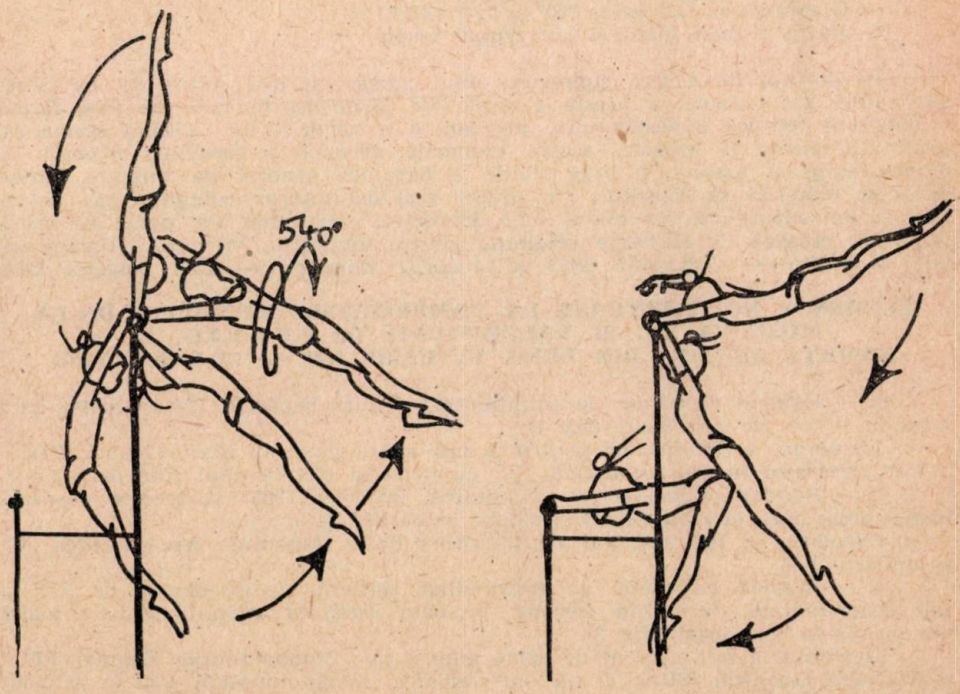


Fig. 12

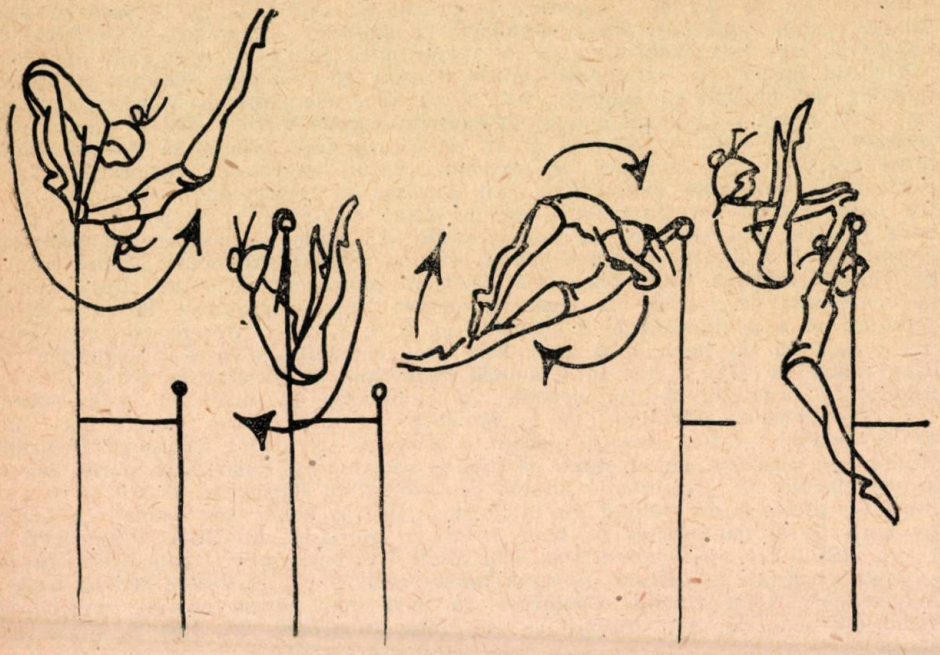


Fig. 13

— Coborîre Nadia Comăneci (cu 360°) ;
— Gigantică cu salt întins 360° și 720° (SUA) ;
— Hecht pe bara înaltă și salt grupat înapoi.

În dorința de a face cunoscute unui număr cît mai mare de specialiști elementele noi, văzute la aceste Compionate Mondiale, le voi prezenta făcînd o descriere tehnică a elementului, precum și o schiță a lui. Ținînd seama că, pentru a putea fi însușite, aceste elemente necesită o cantitate enormă de muncă, timp și pasiune, o bază solidă a bagajului general de mișcare, doresc ca acest material să constituie un ajutor real dat tuturor colegilor mei antrenori și antrenoare cu „un minut mai devreme", constituind un punct de inspirație în crearea de elemente originale pentru întrecerile viitoare : Campionatele Mondiale — Budapesta 1983 și Jocurile Olimpice — Los Angeles 1984.

ELEMENTE NOI EFECTUATE LA CAMPIONATELE MONDIALE DE LA MOSCOVA 1981 ȘI VALORIFICATE DE C.T.F./F.I.G. ÎN ȘEDINȚA TEHNICĂ DIN LUNA IANUARIE 1982 — FRANKFURT/M

1. — Rondad cu bătaie pe trambulină, săritură depărtat, înapoi peste bara joasă în atîrnat pe bara înaltă (fig. 1).

Elementul a fost efectuat pentru prima dată de gimnasta Maxi Gnauck (RDG); a fost repartizat în grupa valorică „B" cu numărul 1.33 în noul Cod de punctaj.

2. — Rondad cu bătaie pe trambulină, întoarcere 360° și trecere depărtat, înapoi peste bara joasă, în atîrnat pe bara înaltă (fig. 2).

Elementul a fost executat de gimnasta Kano (Japonia). Are valoarea „C" și numărul 1.34

3. — Rondad cu bătaie pe trambulină, săritură cu întoarcere de 180° și salt echer-înainte, cu sprijin trecător pe bara joasă, în atîrnat de bara înaltă (cu spatele la bara joasă) (fig. 3).

Elementul a fost efectuat de către gimnastele : Brannekämper Dagmar (RFG) și Michelle Goodwin (SUA). I s-a dat valoarea „C" și numărul 1.35 în actualul Cod de punctaj.

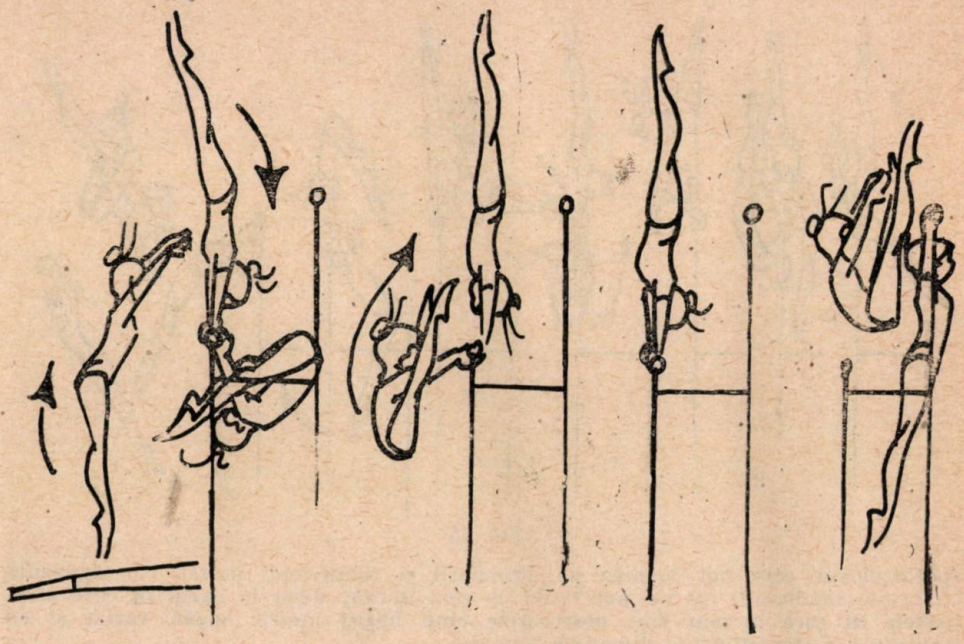


Fig. 14

4. — Cu fața spre bara înaltă, bătaie pe trambulină din elan ; săritură în atîrnat de bara înaltă și „roată liberă" cu întoarcere 180°, terminată în stînd pe mîini (fig. 4).

Elementul a fost efectuat de gimnasta Jullienne MacNamara (SUA). I s-a acordat dificultatea „C" și „Risc" și are numărul 1.36.

5. — Din stînd pe mîini, apel la abdomen pe bara joasă : balans înapoi și întoarcere 180° cu trecere (succesivă) în stînd pe mîini pe bara joasă, continuat cu încă o întoarcere de 180°, pe aceeași bară... Pivotarea în cele două întoarceri se va efectua pe primul braț de sprijin (fig. 5).

Elementul a fost efectuat de către gimnasta Chen Yung-Yan (China). Are dificultatea „C" și numărul 3.27 în Codul de punctaj.

6. — Din atîrnat pe bara înaltă, elan înapoi și salt înainte depărtat, în sprijin în afara brațelor pe bara joasă (fig. 6).

Elementul a fost executat de gimnasta Sarisska (RSC). I s-a acordat dificultatea „C" și numărul 3.33 în Codul de punctaj.

7. — Stînd pe bara înaltă de jos apucat : trecere printre bare și salt înainte — depărtat, cu reapucanea aceleiași bare (fig. 7).

Elementul a fost efectuat de Jäger (RDG). A fost valorificat ca făcînd parte din grupa „C" cu „Risc". Are numărul 3.34.

8. — Din atîrnat culcat înainte, elan înapoi cu întoarcere 180° și trecere depărtat peste bara înaltă (cu fază de zbor), în atîrnat cu corpul întins (fig. 8).

Elementul a fost efectuat de S. Topalva (RPB) și E. Polevaia (URSS). A fost repartizat în grupa valorică „C" cu „Risc" ; are numărul 7.21.

9 — Din atîrnat culcat înainte, elan înapoi și trecere depărtat (înainte) peste bara înaltă, în atîrnat — răsucit apucat, de aceeași bară (fig. 9).

În Codul de punctaj îl găsim în grupa valorică „C" cu „Risc", la numărul 7.22.

ELEMENTE SI LEGĂRI NOI EFECTUATE LA C.M. MOSCOVA — 1981 CARE NU AU FOST PROPUSE COMISIEI TEHNICE FEMININE SPRE VALORIFICARE

Din bogatul material filmat de către țara noastră la C.M. de către T. Roibu — șef lucrări IEFS, am selecționat cîteva combinații noi, deosebit de

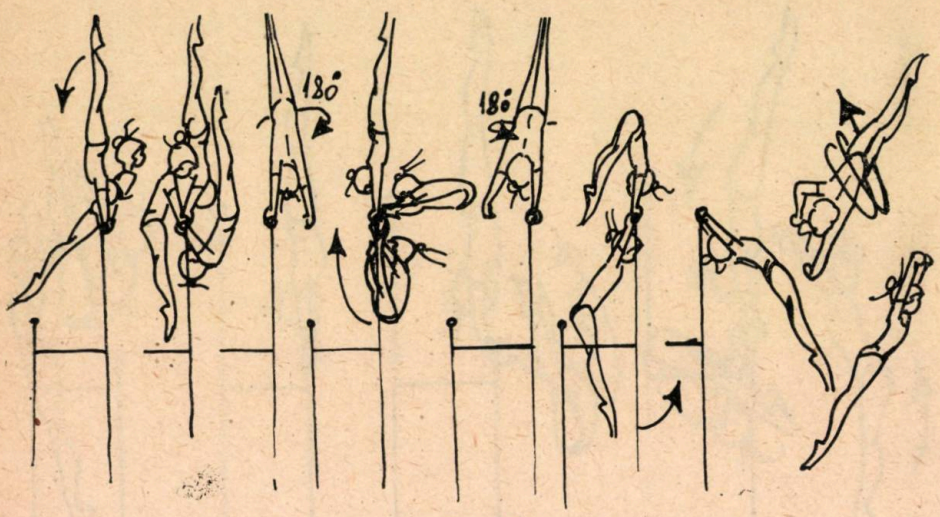


Fig. 15

spectaculoase, care pot inspira pe antrenorii și tehnicienii noștri. Cu siguranță că aceste combinații nu ne pot fi de un real ajutor, **decît în cazul în care gimnastele cu care lucrăm sînt posesoarele unui bagaj motric bogat, variat și cu stabilitate în stereotipurile dinamice formate.**

1. — Cu spatele la bara joasă, balans înapoi în stînd pe mîini pe bara înaltă. Stalder înainte depărtat, întoarcere 180° și săritură pe bara joasă în stînd pe mîini — depărtat și Stalder înapoi ; săritura pe bara joasă se va efectua cu apucarea simultană a barei (fig. 10).

Elementul a fost executat de gimnasta Kupmen Emmy (SUA).

NOTĂ : — Întoarcerea și desprinderea de pe bară se vor efectua după ce bazinul a depășit în urcare înălțimea barei superioare. În timpul săriturii pe bara joasă, picioarele rămîn depărtate, evitînd bara înaltă, după care se flexează energic pe trunchi, pentru a putea intra în Stalder înapoi...

Variantă : — Săritură pe bara joasă cu așezarea tălpilor pe bară. Roată pe tălpi în stînd pe mîini și săritură în atîrnat pe bara înaltă, cu fața la bara joasă (fig. 11).

NOTĂ : — Desprinderea tălpilor de pe bară pentru a ajunge în stînd pe mîini se va efectua din elan, ajutînd astfel la impulsia mîinilor în bara joasă, deci la executarea săriturii propriu-zise.

2. — Gigantică pe bara înaltă și întoarcere 540° cu reapucarea aceleiași bare și săritură în atîrnat cu corpul îndoit pe bara joasă (fig. 12).

Elementul a fost efectuat de către Elena Davîdova (URSS).

NOTĂ : Întoarcerea trebuie efectuată la nivelul barei înalte (cel puțin).

3. — Pe bara înaltă, cu fața spre bara joasă, balans înapoi și așezarea tălpilor în depărtat pe bară. Subbalansare între bare cu apropierea picioarelor la punctul maxim și cu trecere depărtat printre bare, cu bici mare înapoi, salt depărtat înainte cu reapucarea aceleiași bare (fig. 13) : Waytmeyer Bonne (Cuba).

4. — Cu fața spre bara joasă, alergare și bătaie pe trambulină ; săritură în sprijin plutitor cu priza de „jos apucat". Stalder înainte în stînd pe mîini și jumătate salt înainte-depărtat în atîrnat pe bara înaltă (fig. 14) : Tracee Talavera (SUA).

Pentru ușurarea învățării sînt necesare :

— cunoașterea perfectă a Stalderului înainte, pentru a-l putea efectua în regim de viteză ;

— coordonarea într-o singură acțiune a finalului Stalderului, a săriturii de pe brațe, precum și a presării energice a trunchiului pe picioarele depărtate.

5. — Pe bara înaltă, cu spatele la bara joasă, roată liberă în stînd pe mîini cu întoarcere 180° (terminată în stînd pe mîini). Stalder înapoi depărtat, terminat cu întoarcere 180° în stînd pe mîini, gigantică între bare și salt întins cu întoarcere 720° (fig. 15). (Coborîre). Elementul a fost efectuat de către gimnasta Katrin Jonson (SUA).

Elementele prezentate, fie că au fost sau nu atestate de către Comisia Tehnică a Federației Internaționale de Gimnastică, trebuiesc abordate nu numai ca simple elemente și legări noi, ci, mai ales, ca premise pentru crearea unei linii orientative noi, în conținutul pregătirii tinerelor gimnaste (în special), în realizarea unei „baze" cu care să se poată trece la atacarea unor astfel de elemente și implicit la modernizarea construcțiilor exercițiilor.

ATANASIA ALBU : Des nouveaux éléments effectués a l'occasion des championnats du monde de gymnastique — 1981

Sur le plan mondial, la gymnastique sportive est dans une continuelle ascension, tant en ce qui concerne la difficulté du contenu technique que dans l'exploitation dans le plut haut degré de la partie spectaculaire de l'exercice. Les dernières compétitions sur le plan mondial ont demontré que les techniciens de tous les continent ont abordé des éléments et des liaisons nouvelles, dans lesquelles la fantaisie la plus osée, basée sur des sollutions techniques et méthodiques adéquates ont réussi a enrichir le patrimoine mondial de la gymnastique.

Naturellement, en conséquence est parue la nécéssité d'une révision du code de notation, correspondant au caractère dynamique, évolutif de la gymnastique. Le nouvel code de notation correctement appliqué peut réaliser une classification de toutes les gymnastes présentes dans un concours d'une manière dans laquelles les notes obtenues soient correspondantes avec la valeur réelle des exercices, même si les différences de valeur entre les sportives sont infimes.

Dans la première partie du materiel sont presentés les nouveaux éléments, originaux, d'un haut degré de difficulté aux barres asymetriques.

ATANASIA ALBU : New Elements Highlighted by the 1981 World Gymnastics Championships

On a world scale there is a boom of sporting gymnastics, with a growing interest taken in the technical difficulties and the spectacular features of the exercises. The last world competitions have highlighted that everywhere in the world stress is laid on new elements which go proof of a stirred imagination, of new solutions and methods all aiming at improving the gymnastics show.

Necessarily, the code according to which points and marks are given has been revised so as to comply with the new, more dynamic character of gymnastics. The new way in which points are given contributes to a more correct selection of the best gymnasts participating in the competitions so that the marks obtained should really reflect the value and differences (even if minimal) in value between the competitors.

The first part of the study outlines the new original elements, with emphasis placed on the unequal bars, which exercises are of the greatest difficulty.

CONCEPȚIA DE JOC A UNEI ECHIPE DE FOTBAL (I)

Prof. VICTOR STĂNCULESCU
C.N.E.F.S.

Pentru a stabili concepția de joc a unei echipe de fotbal (și cînd vorbim de o echipă de fotbal trebuie să legăm necesitatea de a obține performanțe maxime, performanțele fiind scopul inițial și final al oricărei echipe de fotbal), trebuie să ne referim la problemele generale și cele speciale ale concepției de joc.

În acest sens, vom urmări o linie metodică logico-practică pe care antrenorii o pot modifica creator în conformitate cu practica curentă, specifică.

CONCEPȚIA DE JOC — CERINȚĂ DE BAZĂ A ORICĂREI ECHIPE DE FOTBAL

Concepția de joc și de antrenament reprezintă cerința de bază, în conformitate cu care se desfășoară întreaga activitate specifică și nespecifică a unei echipe de fotbal.

Orice concepție de joc trebuie să aibă o structură pe care o prezentăm în continuare.

Concepția de joc este internațională în conținutul performanțelor.

Are particularități specifice fizice, tehnice, tactice, psihosociale care o deosebesc și o impun tuturor echipelor care participă (nivelul marilor performanțe obligă pe toți participanții să țină seamă de această cerință a performanței internaționale).

Concepția de joc este națională în forma ei de aplicare și de manifestare.

Are ca particularități specifice : clima, rasa, alimentația, tradițiile etc., ceea ce face ca fiecare școală națională să aibă o CONCEPȚIE NAȚIONALĂ (de joc), cum sînt școala BRAZILIANĂ, ENGLEZĂ, GERMANĂ, SPANIOLĂ, ITALIANĂ, ARGENTINIANĂ, OLANDEZĂ, ROMÂNĂ etc...

Concepția de joc este specifică clubului, antrenorilor, jucătorilor.

Are ca particularități specifice deosebite : regiunea din țară unde este clubul, tradițiile clubului, forța strategică a antrenorului, valoarea jucătorilor etc.

În limbajul unui antrenor acestea ar însemna într-o singură frază :

orice echipă de fotbal trebuie să aibă o concepție de joc care să respecte cele mai noi cuceriri ale jocului internațional (date de campionatele mondiale), să fie în concordanță cu cerințele fotbalului național (adică să aibă, în situația fotbalului nostru, cele cinci caracteristici ale concepției de joc a F. R. Fotbal) și să fie specifică antrenorului, echipei și clubului de fotbal respectiv!

I. STABILIREA CELOR MAI REPREZENTATIVE CARACTERISTICI ALE FOTBALULUI INTERNAȚIONAL

a. Fotbalul total impune un angajament total pentru ambele faze ale jocului: atac și apărare.

b. Dispariția posturilor de bază, jucătorii acționînd în linii, aglomerații, om la om + zonă, pe grupe de jucători, în funcție de faze, fără să respecte alte principii decît cele ale rezolvării jocului, **în funcție de fază.**

c. **Altenarea jocului combativ — de pase** pentru găsirea unei breșe în dispozitivul apărării adverse cu **jocul direct de angajament total — pe poartă sau contraatacul.**

d. Apariția (ca un laitmotiv) **în atac și în apărare a unui om liber în plus ;** pentru atac, jucătorii din linia a II-a și a III-a, iar pentru apărare — jucători din linia a II-a și mai ales I.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1982, pag. 36

e. Jocul cu libero (în scară, pentru cei doi apărători centrali — în funcție de fază, unul devine libero, sau cu libero permanent, care în fazele de atac poate să apară omul în plus în fazele de finalizare).

f. Un spirit de **angajament total — fair-play combativ — atît în atac, cît și în apărare, ceea ce a dat jocului internațional o notă de mare bărbăție** (adesea numit și **spirit de sacrificiu,** de data aceasta și pentru atac, nu numai pentru apărare cum eram obișnuiți pînă acum).

g. Ca element de mare noutate, ca o caracteristică a jocului modern este **încadrarea-subordonarea tuturor individualităților în concepția de joc a echipei atît în atac, cît și în apărare,** ceea ce a făcut ca **„individualitățile să fie mai puțin pregnante** (așa cum a fost la trecutele campionate mondiale), **în schimbul vedetei „echipa" !**

h. **Marile performanțe ale echipelor de talie internațională sînt realizate printr-o „lecție tactică perfectă", printr-o strategie a jocului de eficiența maximă în atac și apărare",** de ceea ce noi numim **„concepția de joc a echipei" !**

i. Apariția și realizarea marilor performanțe internaționale sînt rodul unei **echipe tehnice multidisciplinare cît mai înalt clasificate, așa-numitul „team-work",** condus strategic de **directorul tehnic, managerul, antrenorul principal al echipei !**

j. În sfîrșit, **marile performanțe sînt posibile prin recunoașterea și folosirea totală a cuceririlor tehnicii moderne, aplicate fotbalului din toate punctele de vedere,** apelîndu-se la noutăți pe care științele de graniță ale fotbalului sînt gata să-i ofere tot sprijinul (cibernetica, teoria informației, teoria probabilității, apariția programării cu ajutorul calculatoarelor electronice, individualizarea alimentației și a susținătoarelor de efort (vitamine și săruri minerale) psiho-sociologia, biochimia etc.

Pentru a se realiza acest întreg tablou al priorităților jocului modern de fotbal, antrenorii trebuie să fie convinși **că numai o singură schimbare în concepția de joc și antrenament, în sensul celor enumerate mai sus, ale echipei pe care o antrenează poate realiza un pas înainte, poate realiza strategic elemente ale victoriei asupra adversarilor pregătite în antrenamente și jocuri.**

Cu cît un antrenor va recunoaște aceste realizări ale fotbalului internațional și va ține seamă de ele în realizarea concepției sale de joc, cu atît va putea realiza salturile calitative în obținerea marilor performanțe naționale și internaționale.

II. STABILIREA PRINCIPIILOR JOCULUI MARILOR ECHIPE DE FOTBAL

Pentru atac și pentru apărare, antrenorul de fotbal trebuie să cunoască principiile de joc ale marilor echipe și să le aplice în concepția echipelor proprii de fotbal.

PRINCIPIILE DE JOC ALE MARILOR ECHIPE
(de valoare internațională)

PENTRU ATAC	PENTRU APĂRARE
1. Jocul orientat permanent în adîncime, penetrant, pe poartă.	1. Lupta împotriva jocului adversarului în adîncime, prin întîrzierea în apărare.
2. Principiul folosirii atacului pe toată lărgimea terenului.	2. Împotriva jocului direct se realizează **concentrarea apărătorilor pe direcția atacului.**
3. Principiul **mobilității atacului,** prin folosirea schimbărilor rapide de pe o parte pe cealaltă a terenului.	3. Împotriva **mobilității,** echipa în apărare va folosi **principiul echilibrului în apărare (adică acoperirea zonelor terenului).**
4. În final, o echipă trebuie **să improvizeze pentru a realiza surpriza și victoria !**	4. Echipa în apărare va aplica cu toate mijloacele **controlul retragerii și încercarea de a opri atacul advers !**

Dacă vom analiza mai atent aceste principii ale jocului marilor echipe de fotbal, vom observa următoarele :

1. Aceste principii sînt de fapt **tot ceea ce se cere unei bune echipe de fotbal să aibă și să joace într-un joc de fotbal.**

2. Urmărind în alternanță jocul în atac și cel în apărare vom observa că **pentru fiecare principiu al jocului în atac există un contra-principiu pentru apărare și invers.**

3. În alternanța lor, aceste principii sînt de fapt **lanțul logico-metodic al pregătirii unei echipe de fotbal pentru a avea o concepție de fotbal modernă** (explicîndu-le așa de simplu și de plastic în așa fel încît jucătorii trebuie să le știe și mai ales să le aplice perfect).

III. CUM VOM JUCA ÎN ATAC ȘI CUM VOM JUCA ÎN APĂRARE?

1. Antrenorul, împreună cu echipa sa tehnică, realizează o discuție din planurile și analizele realizate pînă acum, stabilind de fapt cum va acționa echipa în atac și în apărare.

2. Se vor stabili deci echipe de bază cu principalele rezerve, de la care se va porni în stabilirea potențialului de joc practic al echipei și al fiecărui jucător.

3. Se dau note fiecărui jucător pentru atac și apărare astfel :

Portarul
Liberoul

			Total
Fundașul dreapta 9/9	CENTRALUL LA MARCAJ 8/10	Fundașul stînga 7/9	24/28
Mijlocașul dreapta 8/7	Mijlocașul din fața fundașilor 9/8	Mijlocașul stînga 9/9	26/24
Extrema dreaptă 8/7	Vîrful de atac 7/8	Extrema stîngă 9/7	24/22
Total 25/23	24/26	25/25	

4. Se realizează un total al echipei în atac și altul în apărare, cu care se realizează de fapt diferența dintre acestea în stabilirea parametrilor jocului oficial.

5. Așezarea echipei poate fi și alta, după cum urmează :

1
2—4—5—3
7—6—10—11
8—9

1
5
2—4—6—3
8—10—11
7—9

adică în așezarea 1—4—4—2 — 1—1—4—3—2 sau în oricare alta, în așa fel încît să se stabilească cu exactitate ce poate sau nu echipa în atac și în apărare.

6. **Se stabilesc apoi principiile de joc ale marilor echipe internaționale,** care vor fi obligatorii în jocul echipei :

Atac :	**Apărare :**
— atacul direct ;	— apărarea contra atacului direct ;
— atacul pe toată lățimea terenului ;	— concentrarea pe direcția atacului ;
— mobilitatea atacului ;	— echilibrul în apărare ;
— improvizația în atac.	— controlul retragerii.

7. **Se stabilește apoi care este cerința jocului național.**
Cele cinci caracteristici ale F. R. Fotbal :

— jocul cu libero ;
— marcajul ;
— pasarea cursivă a mingii ;
— demarcarea succesivă — jocul fără minge ;
— combinații specifice echipei proprii.

8. **Se trece apoi să se alcătuiască principiile de joc ale echipei proprii** pentru fiecare dintre jucătorii echipei și pentru toată echipa, pentru fazele de atac și pentru cele de apărare, cum ar fi spre exemplu :

ECHIPA ÎN ATAC

Poarta adversă

13. Se urmărește mingea, cu viteza maximă.
12. Se trage la poartă din prima situație.
11. Viteza și forța maximă.
10. Se decide atacul.
9. Din treimea superioară a terenului, jocul se accelerează.
8. Dacă nu este un atac direct, se caută breșa prin pase și păstrarea mingii.
7. Echipa se organizează pozițional.
6. Joc simplu, repede și precis.
5. Jocul direct, dacă se poate și foarte repede.
4. Apărarea după pas-afară în alergare.
3. Mare atenție la siguranța mingii.
2. Pasa simplă spre margine.
1. Înlăturarea pericolului, oricum ar fi, cu orice mijloc.

Poarta proprie

ECHIPA ÎN APĂRARE

Poarta adversă

1. Se face presing la omul cu mingea, ceilalți — marcaj strict.
2. Echipa se retrage în zona de mijloc a terenului.
3. Se concentrează jocul pe direcția atacului advers.
4. Se ocupă partea opusă pentru a evita surprizele.
5. Echipa se organizează în ușoară retragere, căutînd să echilibreze jocul în atac și să oprească adversarul.
6. Se încearcă din nou gruparea și atacul în zona grupată „om la om" combinată cu „zonă".
7. În această zonă, jucătorii sînt cu unul-doi mai mulți în apărare și se urmărește deposedarea de minge.
8. Concentrarea maximă, oprirea adversarului, evitarea golului cu toate mijloacele posibile.

Poarta proprie

9. Toate aceste reguli tehnico-metodice ale echipei trebuie **să fie respectate de toți jucătorii, în toate situațiile de joc, atît pentru atac, cît și pentru apărare.** În felul acesta, se realizează o **concepție de joc modernă**, atît pentru atac, cît și pentru apărare, **cît mai aproape de fotbalul total.**

IV. CUM SE VA DESFĂȘURA JOCUL ECHIPEI PROPRII DIN MIȘCARE ȘI DIN MOMENTELE FIXE?

a. Am stabilit cum va juca echipa din desfășurarea jocului, urmînd ca în acest capitol să ne referim la **jocul în momentele fixe.**

b. Pentru aceasta vom stabili, în ordinea importanței, aspectele de detaliu ale fiecărui moment fix al jocului de fotbal, după cum urmează :

1. **începerea jocului** (punerea sau repunerea mingii în joc de la centrul terenului) are nevoie de o organizare atentă pentru amîndouă fazele :

— **în atac :** echipa proprie trebuie să realizeze o schemă tactică de surprindere a adversarului, executată cu toată viteza și mai ales cu toată convingerea (schema rămîne de ales pentru fiecare echipă în parte, de către antrenorul său) ;

— **în apărare :** echipa proprie trebuie să acționeze cu mare prudență pentru a nu fi surprinsă. Mai întîi sînt urmăriți jucătorii adverși pentru a-i surprinde în executarea primelor manevre de unde se poate sesiza și deduce atacul echipei adverse ;

— pentru ambele faze trebuie să se discute **ce variante are atacul și apărarea, realizîndu-se cîte două-trei combinații pentru fiecare.**

2. **Cornerul :**

— **în atac** poate avea combinații mai exacte și mai ușor de executat, datorită și posibilităților mai mari de a ajunge la poartă, punerea mingii sau repunerea mingii în joc de la centru ;

— se execută, spre exemplu, corner direct, pentru una dintre extreme care stă pe colțul careului de 6 m ; aceasta pasează cu capul peste toată apărarea unuia dintre jucătorii proprii de pe partea opusă care vine să finalizeze, cu capul sau cu piciorul ;

— o altă combinație în atac poate fi centrarea peste toată apărarea la extrema opusă, care pasează înapoi unui jucător venit în viteză și trage la poartă, direct ;

— în situația timpului ploios, a terenului alunecos, se pot folosi și execuțiile **directe, pe jos, la care echipa adversă atacă poarta direct pe minge ;**

— **cornerul scurt,** cu o pasă apropiată între doi jucători care continuă jocul în mod normal, de unde se poate **pasa înapoi sau lovi direct colțul lung** etc.

— **în apărare :** executarea cornerului se va contracara cu un principiu fundamental al omului sau oamenilor în plus, după cum urmează :

— se introduc extremele în poartă, iar fundașii rămîn pe pozițiile lor pentru a juca faza de apărare împotriva înaintașilor adverși ; întreaga echipă este organizată pe trei linii ;

— în situația în care doi înaintași adverși aleargă împreună la corner, atunci unul dintre fundași se duce la marcajul celor doi jucători în așa fel încît să poată împiedica combinațiile celorlalți doi adversari ;

— pentru a evita orice surpriză, fiecare jucător va avea în grijă o zonă bine stabilită dinainte, zonă care să fie bine acoperită și numai doi jucători — **portarul și unul dintre jucătorii care lovesc cel mai bine cu capul — să joace liber pentru a ataca primii mingea în aer.**

3. Loviturile libere directe

— În legătură cu loviturile libere directe, așa cum a demonstrat-o și **campionatul mondial din Argentina,** cea mai bună și mai eficientă combinație este **executarea directă** cu ajutorul mascării intenției și executării directe, rapide, cu forță și mai ales cu o precizie matematică pentru situațiile de lovituri libere din apropierea careului de 16 m.

— Pentru orice alte combinații (cu o pasă sau două) sînt combinații care aparțin de fapt jocului din desfășurarea lui, variantele putînd să fie nenumărate, în funcție de valoarea echipei proprii și a adversarului.

— Pentru toate aceste variante, fiecare antrenor va acționa, va pregăti și va perfecționa combinații care să ajute echipa proprie să acționeze în atac și în apărare cît mai corect pentru a realiza scopurile jocului.

4. Aruncarea mingii de la margine
5. Lovitura de pedeapsă de la 11 m

Pentru toate acestea, situația este aceeași. Antrenorii stabilesc cîte 2—3 combinații pentru atac și alte 2—3 pentru apărare, în așa fel încît să se realizeze o cît mai bună cunoaștere a potențialului fiecărui jucător și al echipei pentru aceste momente fixe ale jocului. Se realizează surprinderea adversarului și, în același timp, măsuri strategice pentru a nu fi surprins de adversar.

La toate momentele fixe, în atac sau în apărare, jucătorii sînt specializați dinainte, sînt pregătiți pentru a realiza o sincronizare maximă în timpul acestor momente ale jocului.

Fiecare jucător va acționa în conformitate cu planul stabilit și perfecționat în antrenamente. De respectarea cu strictețe a întregii pregătiri stagiale (în etape exacte) depind reușita și victoria finală.

Antrenorii trebuie să uniformizeze **concentrarea psihică a întregii echipe la momentele fixe** și să realizeze punctul maxim în momentul executării situațiilor fixe, care pot realiza în cele mai multe situații **scopul jocului** — marcarea de goluri și cu aceasta victoria.

În condițiile practice din teren, datorită diferitelor aspecte ale jocului (oboseala jucătorilor, greutatea dată de teren, scorul la un moment dat, accidentarea unor jucători care executau loviturile libere directe etc.) se vor alege variantele optime cu care să se realizeze eficiența maximă — golul.

V. CUM VA JUCA ECHIPA ÎN CUPE ȘI ÎN CAMPIONAT

— Înainte de a începe campionatul, **team-work-ul** trebuie să decidă dacă echipa proprie poate să adopte ca obiective importante **locul în clasamentul campionatului, etapele în cupă și în alte competiții la care participă.**

— Acestea vor decide ce concepție de joc va avea echipa în campionat, în cupă, pentru diferite turnee, calificări, promovări etc.

— Pentru aceasta, antrenorul va stabili caracteristicile principale ale concepției de joc a echipei pentru campionatul național, cea mai importantă competiție a anului, amănunte dintre care menționăm :

a. campionatul este o competiție de **rezistență,** este un maraton al rezistenței psihice și apoi al rezistenței sportive. Pentru aceasta, este bine ca echipa tehnică să stabilească parametrii **formei sportive pentru un an competițional** (forța concepției de joc, în atac, în apărare, în deplasare — acasă, posibilitățile de recuperare, vitaminizare, susținătoare de efort, alimentația etc., care împreună formează ceea ce numim **strategia victoriei clubului respectiv) ;**

b. din analiza concepției de joc și din datele stabilite anterior, echipa tehnică a clubului **(team-work),** condusă de antrenorul principal, va avea imaginea clară a **forței echipei pentru campionat,** stabilind, de data aceasta, în detalii, care sînt particularitățile echipei în campionat, cum ar fi :

— anul trecut echipa nu a cîștigat nici un joc în deplasare ; anul acesta va trebui să jucăm mai ofensiv în deplasare pentru a realiza punctele cu care de fapt rămînem în Divizia A, B, C, juniori etc. (la copii nu este cazul, concepția de joc pentru un campionat trebuie să fie aceeași) ;

— anul trecut s-au pierdut patru puncte acasă și s-au luat cinci în deplasare ! Va trebui să realizăm mai multă exactitate în apărare, pentru a nu pierde puncte acasă sau în deplasare ;

— după victorii în deplasare, echipa a pierdut acasă ?! Va trebui ca concepția de joc să reflecte această situație prin măsuri deosebite după victorii (viața sportivă, antrenamente duble pentru a ocupa jucătorii la club mai mult timp, intensificarea pregătirii rezervelor pentru a putea, eventual, să înlocuim pe jucătorii care au o formă mai slabă sau nu au respectat indicațiile echipei tehnice etc.) ;

— echipa joacă la fel de ofensiv și acasă și în deplasare, în cupe și în campionat ; în orice joc echipa folosește o **singură partitură !** Față de aceasta va trebui să luăm măsuri speciale de a contracara sau a dezechilibra dispozitivul echipei adverse, adică necesitatea de a realiza și o pregătire specială fiecărui adversar, fiecărui joc, echipa în final putînd să evite situațiile penibile de a pierde jocuri din cauza frumuseții jocului în detrimentul esenței jocului (vezi campionatele mondiale din **Argentina,** unde **Argentina a jucat pentru ca să cîștige !) ;**

— toate aceste aspecte importante ale concepției de joc a unei echipe de fotbal pentru un campionat trebuie să fie rediscutate, recalculate și stabilite definitiv pentru campionatul sau cupa, calificarea sau evitarea retrogradării, pentru cîștigarea unui joc anumit, pentru realizarea unei anumite performanțe cu echipa într-un campionat, într-o etapă, într-un ciclu săptămînal, într-un anumit joc, într-o anumită perioadă a jocului etc. **Acestea sînt aspecte de mare strategie a muncii și a antrenorului de fotbal modern.**

— Indiferent care este valoarea sau categoria în care joacă o echipă, munca de cercetare și analiză este aceeași dacă vrei să realizezi mari performanțe. Pentru aceasta, menționăm importanța muncii strategice a antrenorului și a echipei sale **pentru a intra în amănuntele concepției de joc specifice campionatului, cupei și a situațiilor desfășurării acestora pe timpul unui an competițional.**

VI. CONCEPȚIA DE JOC PE TIMP FRUMOS SAU PLOIOS, PE TEREN CU IARBĂ SAU DESFUNDAT, IARNA SAU VARA etc.

— Poate că nici n-ar trebui să ne oprim asupra acestor aspecte ale jocului unei echipe de fotbal dacă din practica curentă nu am avea exemple în care o echipă din fruntea clasamentului dispută un joc final, determinant, pe timp de ploaie, iar datorită neasigurării și pregătirii specifice pierde jocul și cu aceasta campionatul sau — la polul opus — poate retrograda.

— În acest sens, este important să amintim că o echipă în campionatul trecut a plecat de acasă cu echipament și mai ales cu ghete cu crampoane de cauciuc. Peste noapte a venit ploaia, urmată de îngheț. A doua zi, echipa în deplasare n-a mai reușit să joace decît ca **figurantă**, pierzînd jocul cu 1—6 pe care în mod normal îl făcea egal sau îl pierdea la un punct. Ce ne spune acest exemplu ? Studiul detaliat al concepției de joc trebuie să ne asigure împotriva surprizelor pe care jocul de fotbal ni le poate aduce, cercetînd, notînd, analizînd și stabilind toate măsurile care pot să ne ajute să nu greșim față de noi înșine și față de cluburile unde activăm ca antrenori.

— Strategia **pregătirii unei concepții de joc a unei echipe** trebuie **să aibă asigurare totală, o acoperire totală, o analiză și sinteză pentru toate aspectele jocului.** Exemple sînt nenumărate pentru fiecare antrenor și pentru fiecare aspect al jocului, numai că acestea trebuie să fie pregătite dinainte, să fie anunțate jucătorilor, stabilite ca obiective ale jocului propriu-zis, reușindu-se în final o cît mai bună organizare a **concepției de joc și de antrenament a unei echipe tehnice (team-work).**

VII. CUM VA JUCA ECHIPA PROPRIE PE PARTEA DREAPTĂ, PE CENTRU SAU PE PARTEA STÎNGĂ

În vederea realizării concepției proprii din punctele de vedere ale jocului pe **partea dreaptă, centru** sau pe **partea stîngă**, antrenorii — împreună cu echipele tehnice — trebuie să aibă în vedere următoarele aspecte :

1. **Cum joacă echipa pe partea dreaptă ?** Este prima dintre problemele pe care trebuie să le luăm în discuție apreciind valoarea echipei în note de la 1 la 10, valoarea jucătorilor 7+8+9+2, atît pentru jocul în atac, cît și pentru cel din apărare ;

— se măsoară cursivitatea paselor, precizia în joc, viteza de joc, eficiența în construcția și finalizarea jocului, toate aspectele jocului echipei pentru partea dreaptă a echipei, în atac și în apărare.

2. **Cum joacă echipa pe centrul terenului ?** La fel ca și la analiza pentru partea dreaptă, se apreciază jucătorii și valoarea lor în jocul de atac și de apărare, realizîndu-se în felul acesta **axa de bază a echipei** ; centrul-vîrful de atac (9) ; mijlocașul de acoperire (6) ; liberoul (5) și portarul (1), care, de obicei, decid valoarea unei echipe atît pentru jocul în atac sau în apărare acasă, cît și în deplasare.

3. **Cum joacă echipa pe partea stîngă (11+10+3) ?** Ca și pe partea dreaptă, trebuie realizată o valoare cu care echipa va rezolva sarcinile atît pentru atac, cît și cele pentru apărare.

Stabilirea acestei aprecieri și a precizării concepției de joc pentru echipa proprie — pe dreapta, pe stînga și pe centru — reprezintă de fapt unul dintre cele mai importante aspecte ale strategiei alcătuirii echipei și ale jocului acesteia.

VIII. CUM JOACĂ ECHIPA ÎN TERENUL PROPRIU, LA MIJLOCUL TERENULUI ȘI ÎN TERENUL ADVERS

1. **Cum joacă echipa în terenul propriu** este o altă formă de analiză și sinteză a valorii și a stabilirii jocului său pentru campionat. În terenul propriu, echipele trebuie să joace **sigur, repede, către marginile terenului, la cel mai liber și demarcat jucător, în așa fel încît să existe o siguranță a transmiterii mingii cît mai mare.**

— Nimeni nu are dreptul să dribleze, să țină mingea mai mult, să paseze de la margine spre interiorul terenului, să facă „un-doi"-uri cu liberoul sau fundașul central la marcaj, să paseze cu portarul trimițîndu-i mingea pe direcția porții înapoi etc., legi metodice pe care nici o concepție de joc nu trebuie să le neglijeze.

2. **Cum trebuie să joace echipa în mijlocul terenului ?**

— Cea de a doua zonă de teren trebuie să fie folosită în apărare pentru a întîrzia jocul adversarului, pentru a-l împiedica să joace, pentru a-l forța să greșească, întîrziind atacul advers, realizînd regruparea echipei pentru jocul de deposedare a mingii.

— În atac, mijlocul terenului — pentru orice echipă de fotbal — trebuie să asigure o circulație a mingii rapidă, un joc pozițional pentru a găsi cea mai bună soluție pentru atacul final sau pasarea rapidă a mingii pentru atac direct sau contraatac etc., legi metodice pe care antrenorii trebuie să le stabilească pentru echipele pe care le pregătesc.

3. **Cum joacă echipa în terenul advers** este la fel de greu ca și pentru zona de teren propriu. Este direct, simplu, rapid, din prima situație trebuie tras la poartă, cu pase înapoi din unghiuri grele pentru finalizare din direcția porții, cu șuturi de la distanță, cu un plonjon al întregii echipe pe poarta adversă pentru a realiza golul — scopul jocului.

— În situația de apărare, echipa va face presingul, va căuta să grupeze și să concentreze echipa pe direcția de atac, va asigura partea opusă, va încerca să forțeze adversarul să greșească pentru a recupera mingea și a realiza golul, în atac.

Pentru toate aceste categorii de probleme tactico-metodice ale unei echipe, jocul pe partea stîngă, pe centru și pe partea dreaptă sau în terenul advers, la mijlocul terenului sau în terenul propriu sînt aspecte de mare importanță pentru realizarea unei concepții de joc moderne, egal pentru atac, ca și pentru apărare.

În încheiere, trebuie să arătăm că indiferent care sînt categoriile de clasificare ale unor concepții de joc și de antrenament ale unei echipe de fotbal, fiecare antrenor are la dispoziția sa o serie de alte aspecte strategice specifice lui și echipei pe care o antrenează, realizînd de fapt ceea ce îl deosebește de toți ceilalți și mai ales surpriza strategică a concepției de joc.

V. STĂNCULESCU : La conception de jeu d'une équipe de football (I)

L'auteur met en discussion un problème de grande actualité dans le football, comme d'ailleurs dans toutes les disciplines sportives d'équipe : la conception de jeu. La conception de jeu et d'entraînement représente l'exigence de base, d'après laquelle se deroule toute l'activité tant spécifique que non-spécifique d'une équipe de football. Dans l'établissement de la conception, il est nécessaire de mettre en évidence les plus représentatives caractéristiques du football international, les principes du jeu des grandes équipes de football, la manière dans laquelle on jouera en attaque et en défense, sur son propre terrein ou sur celui de l'adversaire, dans les moments fixes etc.

V. STĂNCULESCU : The Playing Concepts of a Football Team (I)

The author discusses playing concepts — a question of great present-day interest in football as well as in all branches of sports practised by teams of sportsmen. In playing as well as in training, the underlying concepts are basic requirements governing all the activities, whether specific or non-specific, of a football team. In determining those concepts, the most representative characteristics of international football should be brought out, as well as the principles underlying the play of the great football teams, the manner of engaging in attack and in defence, at home or elsewhere, at certain determined moments, etc.

DINAMICA DEZVOLTĂRII MOBILITĂŢII ARTICULARE ÎN CONDIŢIILE PRACTICĂRII ORGANIZATE A JOCULUI DE HANDBAL (II)

Lector univ. dr. VIOLETA CĂRUNTU
Universitatea Galaţi
Prof. ADRIAN PĂSAT
Tecuci

Datele referitoare la materialul şi metoda de lucru, la rezultatele primei testări a dezvoltării somatice şi a mobilităţii articulare la loturile de elevi luaţi în studiu, constituie conţinutul primei părţi a acestei lucrări (2).

În lucrarea de faţă ne ocupăm de conţinutul experimentului, de rezultatele obţinute şi de concluziile generale pe care le putem formula.

CONŢINUTUL EXPERIMENTULUI

Am urmărit să dezvoltăm mobilitatea articulară la componenţii echipei şcolare de handbal, atît în cadrul lecţiilor de educaţie fizică în a căror programă acest aspect constituie un obiectiv important, cît şi în cadrul antrenamentelor efectuate de componenţii echipei.

Programul de dezvoltare a mobilităţii articulare efectuat în lecţia de educaţie fizică a fost introdus în partea fundamentală a acesteia, verigă destinată dezvoltării calităţilor motrice. Acest program a cuprins : exerciţii active (exerciţii libere pentru braţe, vizînd punerea în acţiune a muşchilor flexori, extensori, adductori, abductori, pronatori şi supinatori), exerciţii pasive — statice, exerciţii de relaxare.

Programul de dezvoltare a mobilităţii articulaţiilor membrelor superioare efectuat în cadrul antrenamentelor a fost introdus :

a. după încălzirea generală a antrenamentului obişnuit şi

b. în cadrul exerciţiilor de pregătire fizică efectuate în partea fundamentală a lecţiei de antrenament.

Acest program a cuprins, în primul caz, exerciţii cu caracter dinamic intens şi de scurtă durată : mers accelerat, serii scurte de sărituri care au o durată de 3—5 minute, apoi, în continuare, exerciţii de forţă cu sarcini mici şi repetări relativ multe, executate, într-un ritm viu, timp de 5 minute şi apoi mişcări de automasaj şi liniştire cu o durată de 1 minut.

În al doilea caz, programul a cuprins grupe de exerciţii pasive, alternate cu exerciţii de forţă, exerciţii pentru mobilitatea umărului executate cu un cordon elastic, exerciţii la scara fixă, solicitîndu-se ducerea braţelor înapoi.

S-a avut în vedere ca programul de exerciţii pentru dezvoltarea mobilităţii articulare să se execute cît mai des, cu un număr de repetări crescut treptat şi cu o amplitudine de execuţie a mişcărilor din ce în ce mai mare.

Durata de aplicare a programului de dezvoltare a mobilităţii articulaţiilor membrelor superioare a fost de şapte luni.

REZULTATE ŞI DISCUŢII

MOBILITATEA ARTICULAŢIEI SCAPULO-HUMERALE

Din măsurarea mişcărilor pasive de abducţie, proiecţie înainte şi proiecţie înapoi, în cele trei situaţii : repaus, după o încălzire de 20 de minute şi după un efort de 30 de minute (tabelul 1 şi graficul 1) reiese că :

— în repaus, la grupa experimentală se constată valori mai mari la mişcarea de abducţie şi mişcarea de proiecţie înapoi şi valori foarte mici ale mişcării de proiecţie înainte ; la lotul martor, amplitudinea celor trei mişcări are o creştere mai mică faţă de lotul experimental ;

— după încălzire, amplitudinea mişcărilor creşte mai mult la lotul experimental ; cu toate acestea, nu sînt atinse valorile optime ;

— după 30 de minute de efort se constată o creştere accentuată a amplitudinilor celor trei mişcări, la lo-

Tabelul 1

Valorile medii ale mobilității articulare pentru componenții lotului experimental (E) și martor (M) după experiment*

Condiții de măsurare / Mișcarea	Mobilitatea articulației scapulo-humerale						Mobilitatea articulației cotului (flexia) 150°		Mobilitatea articulației pumnului							
	Abducția 0-72°		Proiecția brațului înainte 0-95°		Proiecția brațului înapoi 0-20°				Extensia 0-85°		Flexia 0-90°		Înclinarea cubitală 0-45°		Înclinarea radială 0-20°	
	E	M	E	M	E	M	E	M	E	M	E	M	E	M	E	M
În repaus	62,4	55,9	70,25	66,5	27,6	24,25	148,25	144	67,6	63,8	84	76,8	38,58	34,9	25,5	23,7
După încălzire (20')	69	62,8	85	73,5	31,5	26	151,6	148,3	67,8	66	87	77	40,5	37,6	27	25,4
După efort (30')	72,4	69	90	76,4	34,7	28,7	157,5	150	75	69	89	78	44	39,1	31,6	27,9

*/ Mobilitate pasivă.

tul experimental și creșteri aproape insesizabile la grupa martor. Se apropie de valoarea standard mișcarea de proiecție înainte și este ușor depășită valoarea de 72° pentru mișcarea de abducție la grupa experimentală.

Trebuie să subliniem că la mișcarea de proiecție înapoi am înregistrat încă la prima testare o depășire a amplitudinii standard (20°), cu 10°—14°, iar după experiment aceasta mai crește încă, mai mult la grupa experimentală decît la cea martoră. Considerăm că acest lucru se datorează unei consolidări incomplete a articulației la această vîrstă.

MOBILITATEA ARTICULAȚIEI COTULUI

Amplitudinea mișcării de flexie a acestei articulații înregistrează creșteri proporționale față de valorile avute înainte de experiment, cu creșteri mai mari la lotul experimental și cu o valoare care la acest lot, după 30 de minute de efort, depășește valoarea considerată ca optimă (150°), depășire care începe chiar după perioada de încălzire (tabelul 1 și graficul 2).

MOBILITATEA ARTICULAȚIILOR PUMNULUI

În repaus, la toate mișcările se înregistrează valori mai crescute față de cele dinainte de experiment, la ambele loturi, mai ridicate la lotul experimental, cu o tendință de atingere a valorii optime (90°) pentru mișcarea de flexie ;

— după încălzire, continuă creșterea amplitudinilor mișcărilor mai ales pentru mișcarea de flexie, la lotul experimental ;

— după 30 de minute de efort, amplitudinile de mișcare cresc mai mult la lotul experimental. Se produce o apropiere remarcabilă de valoarea standard (90°), a mișcării de flexie și a mișcării de înclinare cubitală (45°) la lotul experimental.

Trebuie să remarcăm că amplitudinea mișcării de înclinare radială depășește valoarea optimă (20°) chiar de la prima testare, iar după aplicarea experimentului, creșterile sînt foarte mici și, în general, egale la cele două grupe de elevi. Această depășire de amplitudine o considerăm ca o consecință a laxității mai mari a articulațiilor și a celorlalte elemente care contribuie la efectuarea acestei mișcări la această vîrstă, iar programul de creștere a mobilității nu a influențat prea mult amplitudinea acestei mișcări.

CONCLUZII

Valorile superioare ale parametrilor somato-fiziometrici înregistrați la cele două grupe de elevi, față de valorile medii date în tabele (1971), susțin fenomenul de creștere accelerată.

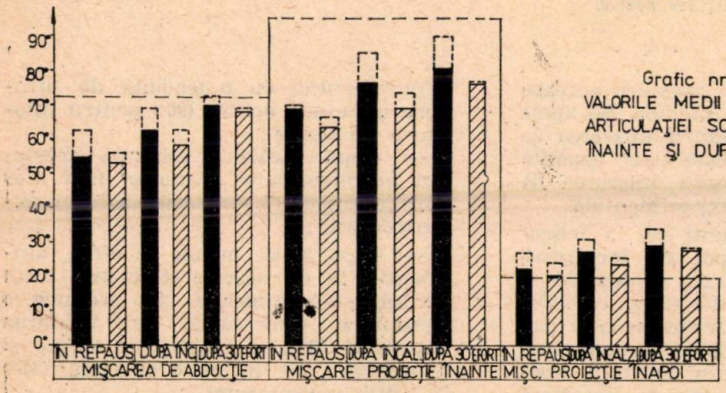
Din acest punct de vedere, compo-

nenții lotului experimental satisfac cerințele somatice ale jocului de handbal.

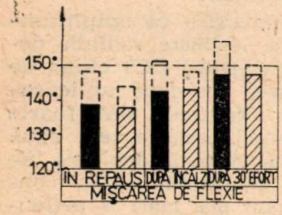
În ceea ce privește amplitudinea mișcărilor membrului superior drept, constatăm, la începutul experimentului, că ambele loturi au diferențe mici, în toate cele trei situații, ceea ce ne arată că ambele loturi au străbătut aceleași etape de creștere și dezvoltare și că elevii au fost supuși unei instruiri fizice aproape asemănătoare. Diferențele mici apărute în favoarea grupului experimental (echipa de handbal) demonstrează atît influența favorabilă asupra dezvoltării somato-funcționale, cît și a mobilității articulare, a practicării în plus a unei discipline sportive.

Situarea, totuși, a valorilor medii ale amplitudinilor de mișcare sub valorile standard date în literatură (1) cere atît din partea profesorului de educație fizică, cît și a antrenorului acestei echipe o preocupare mai atentă în ceea ce privește creșterea supleței articulare, ca o cerință însemnată în realizarea unor rezultate sportive superioare.

Aplicarea experimentului nostru s-a făcut corespunzător, rezultînd creșteri ale mobilității articulare, în cîteva situații, chiar pînă la atingerea valorilor standard.

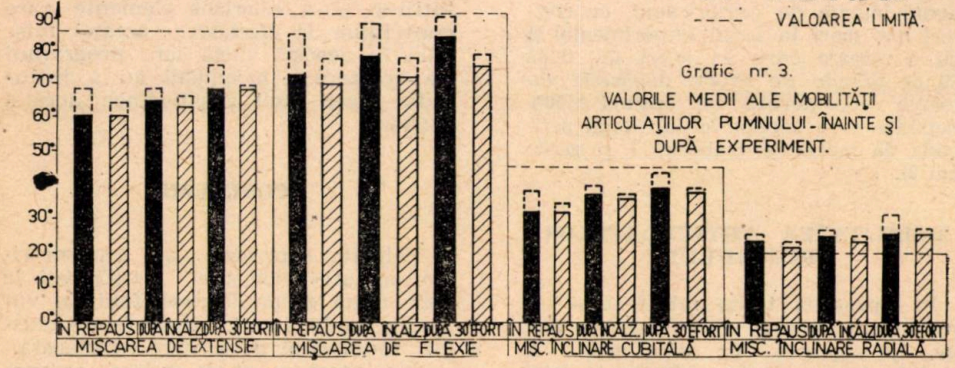


Grafic nr. 1.
VALORILE MEDII ALE MOBILITĂȚII ARTICULAȚIEI SCAPULO-HUMERALE ÎNAINTE ȘI DUPĂ EXPERIMENT.



Grafic nr. 2.
VALORILE MEDII ALE MOBILITĂȚII ARTICULAȚIEI COTULUI.

LEGENDA:
- LOTUL EXP.
- LOTUL MARTOR
- DUPĂ EXPERIMENT
- ÎNAINTE DE EXP.
- VALOAREA LIMITĂ.



Grafic nr. 3.
VALORILE MEDII ALE MOBILITĂȚII ARTICULAȚIILOR PUMNULUI - ÎNAINTE ȘI DUPĂ EXPERIMENT.

Atingerea valorilor optime de amplitudine s-a obținut după 30 de minute de efort ; de aici, se cere îndreptată atenția spre scurtarea timpului de atingere a acestor valori în vederea obținerii unui randament maxim chiar de la începutul jocului.

Avînd în vedere că terminarea perfecționării acestei însușiri motrice are loc cam la această vîrstă (13—15 ani), este indicat ca dezvoltarea și perfecționarea ei să se înceapă mai de timpuriu.

Pentru menținerea celor mai bune valori atinse ale amplitudinilor articulare pe parcursul anilor este nevoie de o preocupare permanentă a profesorului sau antrenorului, știind că această însușire motrică neîntreținută scade mereu din valoarea ei.

Practic, eficiența programului de educare a mobilității articulare aplicat, alături de alți factori, s-a manifestat prin obținerea unor rezultate superioare în competițiile acestei echipe cu alte echipe școlare de handbal.

Creșterile mai mici ale valorilor mobilității articulare la lotul martor, considerăm că s-au produs ca o urmare firească a aplicării corecte a programului de educație fizică școlară.

În condițiile activității școlare, pentru aplicarea programului de creștere a mobilității articulare este nevoie ca pe lîngă exercițiile din cadrul lecțiilor de educație fizică și din cadrul antrenamentelor să se stabilească teme pentru activitatea independentă, care să fie efectuată în afara celor 2—3 ore de educație fizică, pe săptămînă, în vederea realizării numărului de repetări necesar.

BIBLIOGRAFIE

1. BACIU CL. : Anatomia funcțională a aparatului locomotor, Ed. Stadion, București, 1972.
2. CĂRUNTU VIOLETA : Dinamica dezvoltării mobilității articulare în condițiile practicării organizate a jocului de handbal, rev. Educație fizică și sport, nr. 12, 1981.
3. MITRA GH., MOGOȘ AL : Metodica educației fizice școlare. Ed. Sport-Turism, București, 1980.
4. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1977.

VIOLETA CĂRUNTU, AD. PĂSAT : La dynamique du développement articulaire dans les conditions de la pratique organisée du jeu de handball (II)

Dans la deuxième partie de son ouvrage, les auteurs exposent les résultats de l'expérimentation effectuée pour le développement de la mobilité articulaire chez les membres d'une équipe scolaire de handball, tant dans le cadre des leçons d'éducation physique — où cet aspect constitue un objectif important — que dans les entraînements de l'équipe. Le programme d'exercices a été effectué après l'echauffement général dans le cadre des entraînements et dans la partie fondamentale de la leçon, en vue du développement de la préparation physique générale.

On a suivi le développement de la mobilité de l'articulation scapulo-humérale, de l'articulation du coude et du poigné. Les valeurs supérieures des paramètres somato-physiométriques enregistrés chez les deux groupes d'élèves, face aux valeurs du début, soutiennent le phénomène de croissance accélérée.

VIOLETA CĂRUNTU, AD. PASAT : Dynamics of Articular Development under the Conditions of Organized Handball Playing (II)

This second part of the study reveals the results achieved by the experiment carried out by the authors aiming at developing the articular mobility of a handball team during the physical education classes. It should be noted that the latter is an important goal under the respective curriculum and one of the purposes of the pupils' training. The programme of exercises was carried out after a general warming up both within training and regular classes aiming at a general physical development.

The aims in view were, above all, to develop the scapular and shoulder articular mobility as well as that of the elbow and fist. The greater values registered for the somatic and physiometrical parameters with the two groups of pupils as against initial values go proof on an accelerated growth.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CONTRIBUŢII PRIVIND PROFILAXIA ŞI RECUPERAREA UNOR TRAUMATISME MAXILO-FACIALE LA SPORTIVII DE ÎNALTĂ PERFORMANŢĂ

Dr. MARGA NICULESCU
Centrul de medicină sportivă

Într-un studiu statistic efectuat în cadrul Centrului de medicină sportivă în anii 1969—1972 pe loturile naţionale şi olimpice s-a semnalat un fapt important : leziunile traumatice în sfera buco-maxilo-facială erau rare, chiar la sporturi cu un caracter mai dur (ex. boxul).

În ultimii 7 ani (1973—1981) s-a constatat o creştere relativ mare a leziunilor traumatice la sportivi.

În anul 1980 statistica clinicii de chirurgie buco-maxilo-facială din Bucureşti publică o frecvenţă a traumatismelor în sfera maxilo-facială prin accidentele sportive de 6%, cifră mai mare chiar decît cea a accidentelor de circulaţie (4%).

În literatura de specialitate se remarcă o creştere a frecvenţei leziunilor carioase şi traumatice în sfera buco-maxilo-facială, fără a găsi referiri pe diverse ramuri sportive.

În perioada 1973—1981 s-a cercetat frecvenţa leziunilor traumatice maxilo-faciale, privind numai leziunile dentare şi ale oaselor maxilare la 3 ramuri sportive : box, lupte şi gimnastică.

MATERIAL ŞI METODĂ

Au fost examinaţi 390 de sportivi ce practică : boxul (200), luptele (100) şi gimnastica (190), privind leziunile traumatice dentare şi maxilare. Diagnosticul a fost pus pe baza semnelor clinice şi examenului radiologic (atunci cînd a fost necesar).

Datele obţinute au fost prelucrate statistic şi sînt redate în tabelele 1 şi 2.

Tabelul 1

Ponderea sportivilor depistaţi cu leziuni din totalul sportivilor examinaţi în perioadele 1966-1970 şi 1973-1981

SPORTUL		Perioada	
		1966-1970	1973-1981
Lupte		9,76 %	74,0 %
Box		3,85 %	34,5 %
Gimnastică	Femei	15,38 %	7,14 %
	Bărbaţi	16,67 %	8,33 %
Total		9,78 %	38,46 %

Din tabelul nr. 1 se desprinde clar creşterea frecvenţei leziunilor traumatice la luptători, de la 9,76%, la 74% în 1981 ; la boxeri de la 3,85% în 1973 la 34,5% în 1981 şi o scădere a leziunilor traumatice dentare la gimnaşti (7,14% faţă de 15,35%, respectiv 8,33% faţă de 16,67% la băieţi).

Analizînd structura leziunilor traumatice (tab. 2) se constată că la luptători sînt mai frecvente fracturile coronare nepenetrante, mai puţin importante pentru starea de sănătate a sportivului. Situaţia este deosebită la boxeri unde se semnalează pentru prima dată apariţia fracturilor oaselor maxilare în competiţii sportive şi

Tabelul 2

Structura sportivilor examinați pe sporturi și pe categorii de leziuni traumatice ale dinților și ale oaselor maxilare, în perioada 1973-1981

SPORTUL		Număr sportivi		Număr dinți examinați			Leziuni traumatice dentare				Leziuni traumatice ale oaselor maxilare	
							Fracturi dentare					
							Coronare		Radiculare	Luxații dentare		
		Examinați	Depistați cu leziuni	Aferenți sportivilor examinați	Aferenți sportivilor depistați cu leziuni	Depistați cu leziuni	Penetrante	Nepenetrante			Mandibulă	Maxilar
0		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Lupte	a	100	74	2800	2072	154	11	124	18	1	-	-
	b	-	-	-	-	7,43%	0,53%	5,98%	0,86%	-	-	-
	c	-	-	-	-	-	7,14%	80,52%	11,68%	0,6%	-	-
Box	a	200	69	5600	1932	129	11	57	57	4	4	2
	b	-	-	-	-	6,67%	0,57%	3,5%	3,5%	-	-	-
	c	-	-	-	-	-	8,52%	44,17%	44,17%	3,10%	-	-
Gimnastică Femei	a	42	3	1176	84	3	-	-	3	-	-	-
	b	-	-	-	-	3,57%	-	-	3,57%	-	-	-
	c	-	-	-	-	-	-	-	100,0%	-	-	-
Bărbați	a	48	4	1344	112	24	-	-	20	4	-	-
	b	-	-	-	-	21,42%	-	-	17,86%	3,57%	-	-
	c	-	-	-	-	-	-	-	83,3%	16,7%	-	-
TOTAL	a	390	150	10 920	4 200	310	22	181	98	9	4	2
	b	-	-	-	-	7,38%	0,52%	4,31%	2,33%	0,21%	-	-
	c	-	-	-	-	-	7,09%	58,38%	31,61%	2,92%	-	-

c = cifre absolute; b = ponderea total dinți depistați cu leziuni traumatice, pe categorii; c = ponderea total dinți depistați cu leziuni ale diverselor categorii de leziuni dentare.

antrenamente, deosebit de grave (fracturi duble de mandibulă). Astfel, într-o cercetare efectuată în 1981 la Clinica de chirurgie buco-maxilo-facială din București au fost semnalate un număr de 7 fracturi ale oaselor maxilare în ultimii 5 ani în diverse accidente sportive ; noi am găsit la lotul de box în ultimii 5 ani 5 cazuri.

TRATAMENTUL este în primul rînd profilactic și privește asanarea timpurie a sportivilor, știut bine că leziunile carioase subminează rezistența dinților, iar prezența focarelor dentare cu zone de osteită subminează rezistența oaselor maxilare.

În cazul boxerilor se impune depistarea la timp a fisurilor oaselor maxilare (greu de sesizat de sportiv), care se produc în etapele eliminatorii în marile competiții, evitînd fractura oaselor maxilare în întîlnirile ulterioare.

TRATAMENTUL CURATIV

La luptători unde au predominat fracturile coronare nepenetrante, simpla șlefuire selectivă și impregnarea au fost suficiente.

În fracturile coronare penetrante s-a efectuat expirarea vitală.

În fracturile radiculare orizontale în 1/3 apicală s-a efectuat rezecția apicală în 1/3 medie s-a procedat la extracția dintelui.

În fracturile oaselor maxilare s-a procedat la imobilizarea cu atele din sîrmă și tracțiune intermaxilară.

CONCLUZII

Concluzia acestui studiu ne scoate în evidență importanța măsurilor profilactice care cad în sarcina sportivului în primul rînd, a antrenorului, a medicului de lot și a serviciului de stomatologie care trebuie să intensifice acțiunea de educație sanitară la nivelul loturilor sportive, mai ales luînd în considerație creșterea incidenței acestor traumatisme.

BIBLIOGRAFIE

ALAIN GUYADER : „Remarques a l'ocasions de l'etude de 500

fractures de la face", These, Paris, 1970).
ACHARD P. : „Traumatismes de dents anterieurs", L'information dentaire nr. 4, 1975, p. 340—345.
DECHAUME M : „Fractures de la face „Precis de Stomatologie" ed. V 1980, p. 196—211.
ITOAFA MARGA : „Morbiditatea prin afecţiuni stomatologice la sportivi olimpici în perioada 1969—1973. În „10 ani de activitate a C.M.S.", sesiunea IV-a, vol. IV, Buc., 1973.
POPESCU V. : Curs de chirurgie buco-maxilo-facială. Buc., 1974.
STURZA M. : Traumatismele maxilo-faciale prin accidente sportive.

MARGA NICULESCU : Contributions concernant la prohylaxie et la récuperation des certaines traumatismes maxilo-faciales chez les sportifs de haute performance

Dans un étude statistique effectué dans le cadre du Centre de médecine sportive, on a signalé un fait important : des lésions traumatiques dans la sphère buco-faciale chez des sportifs pratiquant des disciplines plus dures (boxe, lutte).

Dans la période 1973—1981 on a fait une recherche sur la fréquence des lésions traumatiques maxilo-faciales, concernant les lésions dentaires et des os du maxilaire, dans trois branches sportives : boxe, lutte, gymnastique. On a examiné 390 sportifs pratiquants de ces sports.

En analisant la structure des lésions traumatiques on a constaté que chez les lutteurs sont plus fréquentes les fractures coronaires non-pénétrantes, qui n'ont pas une grande importance pour l'état de santé du sportif. La situation est différente chez les boxeurs, ou l'on signale des fractures des maxilaires dans des compétitions et entraînements.

Le traitement est premièrement prophylactique et regarde l'assainissement des sportifs, étant donné que les lésions — caries — diminuent la résistance des dents.

Les mesures prophylactiques ont une grande importance et regardent tant le sportif que le médecin de l'équipe.

MARGA NICULESCU : Contributions to the Prophylaxy and Recovery of Maxillary and Facial Traumas with high Performance Sportsmen

A statistical study undertaken by the Sports Medicine Centre has brought into strong relief the fact that the trauma lesions in the mouth, jaw bones and face are worse with the sportsmen practising boxing and wrestling.

The 1973—1981 period witnessed research on the frequency of maxillary and facial trauma lesions, as well as of dental lesions and of those of jaw bones, in three sports branches, i.e. : boxing, wrestling and gymnastics. 390 sportsmen in the respective branches were subject to a thourough investigation.

The analysis of the structure of trauma lesions showed that non-penetrating coronary fractures occurs frequently with wrestlers but they are less important in terms of the sportsman's state of health. Fractures of the jaw bone occur with boxers either during competitions or training (double mandible fractures).

First of all a prophylactic treatment is necessary, as such lesions affect the sportsman's teeth.

The author underlines the great importance of prophylactic measures, which are problems of interest both for the sportsman and the physician of the team.

OPINII - CONSULTAȚII

RELAXAREA PSIHOFIZICĂ — METODĂ DE INIȚIERE ȘI PERFECȚIONARE (IV)

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Scopul: DOMINAREA MASEI MUSCULARE. Constituie debutul în învățarea relaxării autogene și include un număr de cinci faze. Fiecare fază este independentă, dar se consideră că efectul unei faze bine însușite precede debutul celeilalte, astfel încît în final vom avea de-a face cu un efect cumulat.

FAZA 1. Obținerea senzației de calm și liniște interioară.

Este evident faptul că sportivul cu o dispoziție agitată, neliniștită nu poate intra ușor în starea de relaxare. Pentru aceasta, este nevoie de o anumită preparație psihoemoțională, pe baza căreia se clădește efectul cumulat al antrenamentului autogen. Faza „1" este asemănătoare **încălzirii** din antrenament, al cărei rol este bine cunoscut. Nu este atît de ușor însă pentru un sportiv obosit, uneori nemulțumit de ceea ce a realizat în antrenament, alteori fiind purtător al unor probleme personale neplăcute sau nerezolvate (pe care le avem cu toții de altfel, pe parcursul existenței noastre), să se degaje de ele automat, la comandă, firesc și foarte profund. Acest lucru necesită răbdare, înțelegere, voință și perseverență. Cîteodată, chiar cu o doză confortabilă de bunăvoință sportivul nu reușește să se rupă de anumite gînduri parazitare, obsedante, care-i revin în memorie și-l obosesc, îl „macină". Din acest motiv recomandăm ca **prima ședință** de relaxare să găsească sportivul într-o dispoziție psihică receptivă, pe care fiecare și-o poate identifica. Ea se caracterizează prin următoarele simptome: oboseală fizică și neuropsihică medie (nu accentuată), tradusă prin senzația de moleșeală a corpului și dorință de odihnă. Odată intrat în spațiul de relaxare (sală, cameră), sportivul trebuie să fie conștient de faptul că **numai de el, de puterea lui de autoconvingere depinde reușita!**

Obținerea senzației de calm și liniște interioară se realizează prin următoarele mijloace:

— corpul se contractă puternic de cîteva ori, apoi se relaxează cît mai profund și rămîne în această stare; proba contracție-relaxare ajută sportivul să sesizeze nuanța de diferență între cele două stări;

— se respiră adînc și profund de cca. 4—5 ori, apoi ritmul respirației se încetinește; la fel și amplitudinea trebuie să scadă (proba respirație adîncă, profundă și respirație lentă, superficială servește aceluiași scop de sesizare a diferenței);

— ochii se închid, pleoapele se acoperă cu ceva moale și dens, atunci cînd în cameră nu este suficient de întuneric;

Educație fizică și sport, nr. 4, 1982, pag. 51

— sportivul începe să-și comande diferite formule autosugestive, în funcție de preferințele personale, temperamentale, imaginația fiecăruia fiind în acest sens cel mai bun sfătuitor. Vom da cîteva exemple de formule care **trebuiesc rostite în gînd, rar, ferm, cu convingere și repetate de cîteva ori la rînd, pentru a putea „impresiona" durabil sistemul nervos :**

- Sînt liniștit(ă) și calm(ă) !
- Sînt foarte liniștit(ă) !
- Mă simt eliberată(ă) de orice gînd !
- Încerc să nu mă gîndesc la nimic !
- Încerc să nu mă gîndesc la **absolut nimic !**
- O liniște plăcută, odihnitoare, mă înconjoară !
- Mă înconjoară o liniște **plăcută, odihnitoare !**
- Simt cum mă părăsesc gîndurile ! Unul cîte unul !
- **Unul cîte unul, gîndurile mă părăsesc !**
- Mă simt golit(ă) de gînduri, de oboseală !
- Mă simt liniștit(ă), calm(ă) !
- Și corpul și creierul meu se liniștesc, se calmează !

(se repetă de cîteva ori)

Repetarea unei autocomenzi sau întărirea ei fermă (s-au subliniat cuvintele care necesită o accentuare) măresc considerabil efectul autosugestiv.

Repetăm ideea că formula personală a fiecărui sportiv este aceea care va decide forma de autoexprimare. De exemplu, pentru o anumită categorie de sportivi senzația de deconectare se produce mai firesc, mai spontan, într-o anumită ambianță (pe plajă, lîngă malul mării, pe o iarbă moale, plăcut mirositoare, într-o barcă pe valuri sau într-un decor montan). Este bine, în interesul fiecăruia ca, **pentru a obține mai repede starea de calm și de liniște interioară,** să facă apel la memoria afectivă și la imaginația spontană și să încerce să se reprezinte cît mai clar în mijlocul ambianței respective. Atitudinea serioasă și responsabilă față de aceste aspecte grăbește succesul, după cum bagatelizarea. ridiculizarea sau ignorarea intenționată precipită eșecul. Este bine. **să nu uităm că, în probleme de educație psiho-emoțională, sîntem încă departe de a ști totul, iar ceea ce știm nu se poate valorifica decît dacă credem cu tărie în ceea ce facem.**

În funcție de formulele adoptate, de capacitatea autosugestivă a fiecărui sportiv și de seriozitatea cu care abordează exercițiile în cca. 4—5 ședințe, a căror durată este de 5—8'/ședință se poate obține senzația de calm și liniște interioară. Aceasta se manifestă prin următoarele simptome caracteristice :

1) **Sportivul se simte eliberat de noianul de gînduri** cu care venise, prin îngustarea preocupării pentru o **singură dominantă :** aceea de calm și de liniște ;

2) **Se estompează tonusul muscular,** tradus prin senzația difuză de moleșeală, de abandonare a corpului (discretă relaxare musculară).

Faza 2 are drept scop principal **concentrarea gîndurilor înspre interiorul corpului și constituie cea mai dificilă și mai laborioasă etapă a ciclului, pentru un începător.** De ce ? Pentru că aproape orice om, deci și orice sportiv, care parcurge faza 1 **se simte tentat să prelun-**

gească cît mai mult senzația obținută, abandonîndu-și voința, atenția și lăsîndu-se „pradă" moleșelii corpului și a spiritului, uneori trecînd în somn. Or, antrenamentul autogen propune, în acest moment plăcut, deconectant, o oarecare „biciuire" de voință, de vigilență și de autoconcentrare, prin **apel la luciditate. Deși mușchii sportivului devin moleșiți, relaxați, spiritul trebuie să fie dîrz, treaz.** Această aparentă contradicție de stări și senzații nu este ușor de obținut și constituie **un prim examen de selecție (de fapt de autoselecție) pentru candidații care vor promova celelalte etape, mai dificile, dar mai utile organismului.**

În afara acestor explicații, mai intervine o dificultate, care nu poate fi nici neglijată, nici evitată din calculul nostru. Iată despre ce este vorba. Nu orice om, nu orice sportiv deci, este deprins să se studieze atent, minuțios, cu curaj, cu obiectivitate. Nu este vorba de o observație fizică, pe care o facem cu toții în oglindă, ci de ceva mai profund, care angajează ființa noastră ca întreg, cu compartimentele respective (partea musculară, fiziologică, psihoemoțională etc.). Din acest punct de vedere există tipuri umane diametral opuse : un tip preocupat de sine (exceptînd tipul ipohondru, care exagerează orice mic neajuns, din dorința de a fi compătimit). Tipul cu preocupări normale și firești de autocunoaștere, autopercepție, va stabili canale de comunicație cu zonele proprii destul de ușor, pentru că s-a preocupat din timp de ființa sa, la un nivel moderat și firesc cu statutul de performer sportiv. O altă categorie, din păcate destul de numerică, mai ales la vîrstele tinere (postadolescentine) se caracterizează prin preocupări exterioare ființei lor (cum se îmbracă, cum se pieptănă, felul și numărul accesoriilor, cum se distrează, unde și cu cine). Sigur că un astfel de tip uman va întîmpina o oarecare greutate, atunci cînd noi îi propunem să ia legătura cu „canalele" propriului organism, în sens profund. Ar fi greșit din partea noastră dacă n-am avertiza asupra faptului că acest tip uman este oarecum handicapat la început. Totodată nu putem să nu recunoaștem cîtă putere are omul asupra propriei sale personalități, atunci cînd dorește ceva cu putere și investește voință și răbdare. Învățarea — la om — urmează aceleași legi, indiferent de cel care le încearcă. Ea este condiționată de repetări și de acumularea experienței.

Deci, pentru ușurarea parcurgerii acestei faze, oferim cîteva exemple de formule personale autosugestive, care vor servi drept reper, celor dornici să avanseze în tehnica relaxării :

- **Aici și acum mă preocupă doar corpul meu !**
- Nu mă gîndesc decît la corpul meu ! Încerc să-l domin ! Să-l controlez ! (se repetă de două ori)
- Îmi controlez mușchii corpului meu. Și gîndurile !
- Mă concentrez asupra **corpului meu !**
- **Mă simt calm(ă) ! Liniștit(ă)** (se repetă de cîteva ori, rar, cu convingere)
- Corpul meu este supus voinței mele !
- Încerc să-l domin ! Să-l dirijez ! Să-l stăpînesc cît mai bine !
- **Corpul meu va fi disciplinat ! Liniștit ! Calm !**

● Așa cum este și spiritul meu acum ! Disciplinat !
Liniștit ! Calm !

● **Mă simt capabil să-mi stăpînesc propriul corp !**
Să-l domin ! Să-l controlez !

Această fază, pentru a căpăta o forță autosugestivă autentică, este bine să se asocieze cu **faza 3,** care are drept scop **relaxarea mușchilor masivului facial.** În mod firesc, dacă s-au efectuat bine și corect cele două faze anterioare, masivul facial se află într-o stare favorabilă relaxării. Formulele autosugestive nu vor face decît să definitiveze ceea ce au clădit fazele 1 și 2 la acest nivel (respectiv calm și liniște la nivelul creierului). Moleșeala ușoară a corpului obținută în timpul celor două faze inițiale se propagă inerent și asupra mușchilor feței, mărind șansa de relaxare la acest nivel.

Formulele sugestive sînt foarte numeroase, ele păstrîndu-și caracterul individual. Iată cîteva formule autosugestive, care trebuiesc împletite cu cele anterioare, pentru întărirea efectelor fazei 1 și 2, respectiv starea de calm, liniște și concentrarea gîndurilor în spre propriul corp. În acest fel se cumulează din ce în ce mai profund efectele celor trei faze, ceea ce accentuează starea de relaxare și ajută parcurgerea în bune condiții a etapelor următoare :

● **Am o față calmă și liniștită !**
● Fața mea este senină și calmă !
● Cum este și interiorul meu !
Senin ! Calm !
● Mă simt eliberat(ă) de orice gînd ! Nu mă preocupă nimic !
● Decît corpul și fața mea !
● Mușchii feței sînt moi ! Relaxați !
● **Fruntea mea este netedă !**
● **Fără nici un gînd !**
● Mă simt relaxat(ă), calm(ă) ! Liniștit(ă) !
● Fața mea este și ea relaxată ! Calmă ! Liniștită !
● **Pleoapele** mele sînt **grele !** (Atenționăm sportivii că această autocomandă urmărește să contribuie la eliminarea contracturii pleoapelor, care apare de obicei la începători, fie din lipsă de experiență, fie din curiozitate față de metodă).
● **Îmi simt pleoapele cuprinse de o greutate plăcută, moleșitoare, relaxantă !**
● Pleoapele mele sînt grele ! Nemișcate ! (se repetă încă o dată)
● **Maxilarul** meu este și el greu !
● **Și maxilarul și pleoapele mele sînt grele !**
● Simt o moleșeală, grea, plăcută, odihnitoare, care îmi cuprinde fața în întregime !
● Fruntea ! Pleoapele ! Maxilarul ! Fața în întregime !
Sînt relaxate ! Liniștite ! Calme !
● **Toată fața mea este relaxată** (se repetă de cîteva ori)
● Acum și creierul și mușchii feței sînt relexați !
● Toată fața mea este relaxată, ca și corpul în întregime !
● Sînt eliberat de gînduri ! De oboseală !
● **Aici și acum** încerc să mă domin, să mă controlez ! **Voi reuși**

acest lucru pentru că vreau să reușesc !

- Corpul meu este supus voinței mele !
- Mă simt calm(ă) ! Relaxat(ă) ! Liniștit(ă) !
- Mușchii feței mele sînt relaxați, grei, moleșiți !
- Fruntea mea este netedă !
- Fără nici un gînd !
- Pleoapele mele sînt grele !
- Calde !
- Nemișcate !
- Maxilarul meu este greu !
- Relaxat !
- Toată fața mea exprimă calm !
- Liniște !
- **Mă simt relaxat(ă) și puternic(ă) !**
- **Relaxat(ă) și puternic (ă) !**
- **Stăpîn(ă) pe corpul meu ! (se repetă)**

Notă. Între autocomenzi se intercalează pauze, pentru a lăsa un oarecare timp sistemului nervos să prelucreze și să emită un răspuns optim în conformitate cu aceste formule. Fiecare început de frază se distanțează mai mult decît reluările de idei din formule, reprezentate în continuarea frazei, în alineat.

MARIA ŞERBAN : Le relâchement psycho-physique — méthode d'initiation et de perfectionnement (IV)

Le relâchement psycho-physique a plusieures étapes et phases. La première, celle minimale, a, à sont tour, plusieures phases :

— La première phase, l'obtention de la sensation de calme et de tranquilité intérieure.

— La deuxième phase a comme but la concentration des pensées vers l'intérieur du corps et constitue la plus difficile et laborieuse étape du cycle pour le debutant.

— La troisieme phase a comme but le relâchement des muscles du massif facial. Si on a effectué bien et correctement les deux phases antérieures le massif facial se trouve, naturellement, dans un état favorable au relâchement. Les formules d'auto-suggestion ne seront que la clôture de ce qu'on a édifié dans les phases 1 et 2.

Les formules sugestives sont très nombreuses et gardent un caractère individuel. Elles doivent être associées avec celles antérieures pour la consolidation des effets des phases 1 et 2, c'est-a-dire l'état de calme et de de tranquilité et la concentration des pensées vers le propre corps.

MARIA ŞERBAN : Psycho-Physical Relaxation, A Method for Initiation and Improvement (IV)

Psycho-physical relaxation has several stages and phases. The first stage is the minimal one, divided in its turn in the following phases : 1) the sensation of inner quiet ad peace of mind ; 2) the concentration of thoughts on the body, which is the most difficult and laborious one for the beginner ; 3) the relaxation of facial muscles.

Naturally if the first phases are correctly handled the third one follows up easily. Self-suggestion contributes to consolidating the results obtained in the first and second phases.

The author emphasizes that there are numerous suggestion formulae, but they preserve an individual tinge. The suggestion formulae must be blended all throughout the exercises so as the first and second phases get really consolidated, that is one should obtain a real sensation of quiet and of peace of mind with the thoughts concentrating of the body.

PENTRU O ERGONOMIE SPORTIVĂ

Cîteva considerații teoretice pentru o nouă disciplină

Prof. IOAN GALEA
C.S.Ș. Politehnica — Timișoara

Noțiunile fundamentale pe care cultura noastră științifică a prins să se sprijine sînt puse, și nu de puține ori, sub semnul întrebării datorită permanentei lor transformări; relațiile fundamentale se modifică, mai mult, înseși atitudinile noastre se modifică.

Bunăoară, astăzi se admite unanim că un sportiv de performanță nu este un om obișnuit; pe de altă parte, este o ființă cu un fond genetic deosebit (selecție), iar pe de altă parte, este supus unor solicitări psihice și fizice deosebite pe întreaga durată a activității sportive de performanță. Din acest punct de vedere este îndreptățită afirmația potrivit căreia sportul de performanță este o activitate de limită a capacității fizice și psihice a omului (M. Epuran).

Complexitatea și intensitatea solicitărilor din antrenamente și concursuri trebuie reconsiderate sub semnul randamentului, pentru că într-o activitate, care frizează limita posibilităților umane, nu este indiferent cu cîtă „cheltuială" se obține performanța sportivă. Este de prisos să atragem atenția cititorilor asupra limitelor la care a fost împinsă astăzi performanța sportivă. Cum capacitatea de adaptare a omului este determinată genetic, în urma solicitărilor care trec de limita optimului apar efecte ale suprasolicitării, scăderea randamentului în antrenamente și concursuri, deteriorarea conduitei eficiente.

Cu optimizarea solicitărilor omului în procesul muncii se ocupă ergonomia, *știință de dată relativ recentă; ea își definește domeniul existențial începînd cu cel de-al II-lea război mondial, cînd cerințele unor sisteme de echipament militar complexe au dezvăluit necesitatea unei înțelegeri sporite a posibilităților și limitelor oamenilor ca operatori ai acestor sisteme. Ea reglementează locul de muncă, definește construcția mașinilor, funcție de posibilitățile optime de lucru ale muncitorului. Randamentul este strîns legat de interrelația muncitor-loc de muncă și amenajarea acesteia (plasamentul mașinii, forme, dimensiuni, culoare, ambianță în general). Studiile efectuate sub incidența psihologiei au demonstrat relația strînsă care există între subiect și ambianță, comportamentul individual suferă modificări (vigilență, orientare, atenție, afectivitate, motivație, atitudini) sub aspectul potențării sau inhibării acestor elemente de structură, funcție de modificările din ambianță. Literatura de specialitate furnizează numeroase exemple din care reiese că aplicarea unor principii de ergonomie în practică duce la creșterea randamentului (proiectarea unor dispozitive în funcție de dimensiunile antropometrice ale muncitorului, definirea unui nivel optim de iluminare, în funcție de particularitățile percepției vizuale a muncitorului în contextul dat sau al unei cromatici a ambianței — ca să enumerăm numai cîteva dintre multitudinea de aplicații).*

Observăm, așadar, că atît în procesul muncii, cît și în procesul de antrenament și concurs omul este supus unor solicitări fizice și psihice, cu deosebirea că în procesul de antrenament și concurs intensitatea acestor solicitări ating limita posibilităților umane (aportul psihologiei în sportul de performanță este reconsiderat în ultimii ani, tot mai mulți factori psihologici fiind implicați în obținerea marii performanțe).

Similitudinea între cele două domenii de activitate este evidentă, ființarea unei ergonomii sportive este cu atît mai îndreptățită, cu cît intensitatea și complexitatea solicitărilor din activitatea sportivă de performanță sînt calitativ superioare celor din activitatea productivă.

În timp, geneza unei științe implică un proces continuu al relației practică-teorie-practică. Deocamdată, în stadiul actual, la noi în țară, practica ne sugerează cîteva modalități de optimizare a procesului de antrenament, modalități ce se circumscriu ariei mai largi a aplicațiilor ce țin de domeniul ergonomiei. Este necesară crearea unei baze teoretice a noii discipline, atît pentru activitatea

Educație fizică și sport, nr. 4, 1982, pag. 56

sportivă de performanță în general, cît și pentru fiecare ramură de sport (probe) în particular, pentru eficiența practică și pentru reîmbogățirea bazei teoretice.

Fiecare știință presupune alegerea unui punct de vedere particular asupra fenomenului în cauză. Totodată, constituirea unui model multidimensional al oricărui tip de activitate implică o atitudine multidisciplinară și interdisciplinară. Sportul de performanță (antrenament-concurs) valorifică prin excelență în practică cunoștințe din cele mai diferite domenii: pedagogie, fiziologie, biochimie, psihologie, cibernetică, statistică matematică etc., ca să nu enumerăm decît cîteva dintre ele. Numai un mod de abordare interdisciplinar va determina o eficiență maximă a procesului de antrenament-concurs. O ergonomie sportivă nu va însemna ralierea ergonomiei la domeniile sus-amintite, îmbogățind „multidisciplinar" sportul de performanță (vezi recenta apariție „Ergonomia în sport", V. Cătăniciu, Editura Sport-Turism, București, 1980). Cele două moduri de abordare — multidisciplinar și interdisciplinar — nu se exclud, fiecare mod este justificat de stadiul concepției asupra cercetării și sfera aplicațiilor. Interdisciplinaritatea nu înseamnă un dialog între specialiști din diferite domenii, ci un mod particular de a gîndi, un nou mod de a concepe realitatea. Deocamdată, sportul de performanță rămîne un domeniu multidisciplinar — dialogul dintre conceptele multidisciplinare rămîne doar un deziderat —, dar fundamentarea teoretică a ergonomiei sportive într-un mod interdisciplinar este o condiție „sine qua non" a ființării ca nouă disciplină.

Din această perspectivă se va aborda și metodologia de lucru, considerînd ca o condiție de bază a reușitei în viitoarele cercetări și aplicări practice ale ergonomiei sportive, utilizarea metodelor integrale de analiză și sinteză a ceea ce putem defini ca sistem „sportiv-ambianță". Întrucît analiza naturală și experimentul de laborator multifactorial, ca cele mai eficiente metode de cercetare, conduc la ideea unui colectiv de specialiști din cele mai diverse domenii, se impune specializarea acestor colective de cercetare în raport cu tipul de activitate specific pe care îl prestează sportivul în procesul de antrenament-concurs.

Scopul final al cercetărilor din ergonomia sportivă trebuie să-l constituie crearea de modele multidimensionale ale activității sportivului, care să reflecte aspectele cantitative și calitative, influența diferiților factori din ambianță (și climatul psiho-social) asupra eficienței procesului de antrenament-concurs.

Se va face o analiză amănunțită asupra tuturor factorilor care influențează sau ar putea influența comportamentul sportivului în ambianța specifică (antrenament-concurs), precizarea criteriilor de eficiență și concordanță psihofiziologică a sistemului „sportiv-ambianță", crearea de centre experimentale, generalizarea în practică a rezultatelor obținute. Cunoscînd influențele specifice ale ambianței pe ramuri de sport, modificînd elemente din ambianță (formă, culoare, iluminat etc.) sau întreaga ambianță, în funcție de specificul fiecărei ramuri sportive, putem mări randamentul în antrenament-concurs, implicit și performanța sportivă. Spre exemplu:

— Institutul de educație fizică al Universității Braunschweig (R.F.G.) a făcut cercetări asupra culorilor mingilor de tenis de masă. În urma cercetărilor s-a ajuns la concluzia că mingile de culoarea galbenă, pe fondul verde al suprafeței de joc, au cea mai mare eficiență asupra randamentului. În noile condiții, subiecții care jucau înainte cu ochelari, puteau juca cu un randament superior și fără ochelari.

— Într-un mod se va pune problema construirii și amenajării unei ambianțe pentru o sală de haltere și în alt mod pentru gimnastică ritmică, deși constructorii prevăd pentru fiecare nivelul de iluminare, zgomot etc. Dacă în primul caz, atmosfera „încărcată", și la propriu și la figurat, impune o ambianță care să contrabalanseze această „încărcătură", în cazul unei ambianțe în care ritmul, grația, imaginația creatoare dau nota specifică, ea trebuie să se constituie ca o prelungire a ceea ce înseamnă trăirea artistică a sportivilor, cu efecte stimulatoare specifice activității.

— Încă din faza de proiectare, sălile polivalente sînt prevăzute cu un anumit nivel de iluminare. Pentru fiecare fel de activitate se poate determina un nivel optim de iluminare, care să faciliteze o bună percepție vizuală. Dacă în jocul de baschet dimensiunea și viteza de deplasare a obiectului de joc sînt una, în ceea ce privește tenisul de cîmp, dimensiunea este mult mai mică, viteza de deplasare fiind, dimpotrivă, mult mai mare. Prin coincidență, dacă nivelul de iluminare prevăzut de constructori este optim pentru jocul de baschet, în acea sală nu se

va putea juca tenis de cîmp, și relația de incompatibilitate rămîne valabilă dacă schimbăm locul termenilor. Și exemplele ar putea continua.

În loc a se menține la criteriile și judecățile stabilite atitudinea deschisă, sub semnul căreia se înscrie și acest articol, instituie un demers explorator; în loc a se menține la fapte, la date, la domeniile stabilite, ea acordă atenție la tot ceea ce este pe cale de emergență, în jurul faptelor, înaintea datelor, la limita domeniilor recunoscute.

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M.: Unele considerații asupra solicitărilor psihice în sport, în: „Texte de psihologia sportului", vol. II, I.E.F.S., București, 1978.
2. GALEA I.: Interrelația subiect-ambianță în procesul de antrenament și concurs din perspectivă ergonomică, lucrare prezentată la sesiunea de comunicări științifice, I.E.F.S., București, 1980.

I. GALEA : Pour une érgonomie sportive

L'auteur met en discussion un problème très actuel — l'érgonomie, science dont l'objet c'est l'optimisation des solicitations de l'homme dans le processus de travail. En partant de ces réalités, l'auteur faut la précision que tant dans le processus de travail que dans celui de l'entraînement sportif, l'homme est soumis a des solicitations physiques spéciales, mais celles-ci peuvent atteindre, dans le cas de l'entraînement sportif et des competitions, la limite des possibilités physiques humaines. En ce contexte s'impose le fondement théorique de l'ergonomie sportive dans une manière interdisciplinaire, condition indispensable a son statut de discipline scientifique.

I. GALEA : Pleading for Sport Ergonomy

The topic under discussion here is of great present-day interest, ergonomy being the science with aims at optimizing the efforts required of man in the work process. The author specifies that in the work process as well as in training for various sportsman is subjected to great physical and psychic efforts, but the intensity of the efforts required most frequently reach the limit of human possibilities in training for sports and performing in sport contests. Consequently, if sport ergonomy is to be considered as a new scientific discipline, it should be theoretically substantiated and placed between the other branches of learning.

SPORT ŞI LIMBĂ (V)

VICTOR BĂNCIULESCU

DETENTĂ — sau Ianusul expresiilor sportive. Cuvîntul provine la noi din francezul détente, *care înseamnă în acelaşi timp* detentă *(adică pasul bătut, bătaia înainte de săritură sau capacitatea pe care o au unii sportivi de a se desprinde cu uşurinţă de sol), dar şi* destindere. *Ceea ce i-a permis scriitorului şi fostului campion francez de atletism Gilbert Prouteau (n. 1918) să spună :* „detenta *este un zeu micenian cu două feţe fericite : faţa agrementului* (loisir) *şi aceea a elanului* (envol)." *Şi încă n-am vorbit de sensul pe care-l dau cuvîntului practicanţii tirului (ex. „trăgaci cu simplă sau dublă* detentă"*), pe care-l şi grafiau, cîndva, fonetic:* detantă.

RACHETĂ — sau un post-scriptum pentru a vedea pe ce cale a intrat marele istoriograf roman Titus Livius în... lexicografia sportivă ! Prin secolul al XII-lea, rachetele de joc erau întinse cu corzi din pergament. Ulterior, hîrtia de pergament a devenit mai rară şi mai scumpă. Documente vechi povestesc că nişte călugăriţe de la mănăstirea Fontevrault (Franţa) i-ar fi cedat unui spiţer un splendid pergament cu un text de Titus Livius. La rîndul său, farmacistul l-a revîndut unui patron de săli pentru jocul cu mingea. Şi astfel — oroare ! — opera marelui istoric latin a ajuns să fie utilizată la racordarea celor mai bune rachete ale vremii...

RECORD — un cuvînt cu mult mai multe semnificaţii decît ne putem închipui. În engleza din care provine, record *înseamnă : registru, disc (placă de patefon), protocol (proces-verbal, dare de seamă), arhivă, document (curriculum vitae) şi abia la urmă ceea ce ne aşteptam, adică „performanţa care întrece toate rezultatele obţinute anterior". Dealtfel, cuvîntul* record *a pătruns atît de adînc în viaţa, în vorbirea de toate zilele, încît cu greu îl mai putem dezrădăcina sau sechestra exclusiv pentru domeniul sportiv. Astăzi, mîncăm în timp record, batem recorduri în atelier sau la lucrările de birou, înregistrăm recorduri în vindecarea bolilor. Iar dicţionarele l-au transformat în substantiv neutru comun, fără legătură expresă cu sportul, în aşa măsură încît, încă din 1957, „Dicţionarul limbii române literare contemporane" (vol. III, pag. 702) îl exemplifică printr-un citat din... Caragiale : „Noi ţinem recordul gazetelor bine informate" ! Întrucît aici ne preocupă mai ales semantica expresiilor sportive, ne întrebăm, în primul rînd, de unde vine cuvîntul* record *cu semnificaţia stabilită în lumea sporturilor ? Ne ajută, poate, filosoful Johan Huizinga (părintele spiritual al lui „Homo ludens") care povesteşte că „record, în înţelesul curent actual, însemna la origine — pentru a traduce totul în termeni olandezi — semnul pe care cel dintîi patinator sosit la han îl cresta* (n.n. *probabil cu patina chiar) pe răboj, adică pe grindă". Aşa ajungem mult mai aproape de sensul de primordialitate al recordului.*

SCHI — sau originea scandinavă indubitabilă. La început, s-a crezut că termenul vine de la „păstorii zăpezii", de la laponi. Dar cercetările filologice au dovedit că pentru a desemna „patinele lungi de lemn cu care se alunecă pe zăpadă" termenii cei mai apropiaţi de cel de astăzi (ski) *sînt norvegianul* ski *(care înseamnă „buştean despicat, butuc sau scîndură de lemn") şi suedezul* skide. *Transcrierea românească* schi *(egală pentru „tălpicile de lemn", ca şi pentru ramura sportivă practicată iarna) dă bătăi de cap numai cînd e vorba de singularul echipamentului; dicţionarele noastre nu prevăd decît formele* schi — schiuri ; *tot mai mult, printre specialiştii acestei ramuri sportive, apare tendinţa împămîntenirii singularului* schiu *(aproape un barbarism). Viitorul va decide... Dar, pînă atunci, să mai remarcăm ceva interesant în filiaţia cuvîntului. Noi, în româneşte, l-am transcris fonetic* schi, *dar pînă nu demult şi germanii îl scriau, dar mai ales îl pronunţau potrivit acestei scrieri :* Schilaufen. *De unde pînă unde ? Aici sîntem nevoiţi să amintim că în norvegiană cuvîntul* ski *se citeşte şi (întocmai ca în numirea localităţii norvegiene Skien = şien ; vă amintiţi ? — acolo unde a debutat seria de triumfuri a Nadiei Comăneci). Din ansamblul acestor observaţii, ajungem la constatarea aproape hazlie că, iată,* ski *se citeşte şi, iar* schi *se citeşte* ski...

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1982, pag. 59

SLALOM — de ieri pînă azi. Fireşte, azi pentru orice cunoscător al probelor de schi slalom *este coborîrea unei pante în zigzag printre jaloane dinainte stabilite. Dar de unde vine şi ce înseamnă cuvîntul se ştie mai puţin. Răspunsul trebuie căutat tot la nordici, chiar dacă între timp autorul german W. Paulcke a încercat să acrediteze* [1] *ipoteza că* slalom *ar deriva din cuvîntul german compus* Schlangenbogen *(numire folosită la începuturile schiului, în Europa Centrală, pentru a desemna o serie de ocoliri, de şerpuiri). În realitate, într-un dialect norvegian, coborîrea cu schiurile se numea* slalom, *cuvînt la rîndul său compus din* sla(d) *care însemna „puţin înclinat" şi* laam *(pronunţat* lom*) care însemna „urmă lăsată pe zăpadă de un lucru tras sau împins."*

SKEET — una din cele două probe de tir cu talere („talere aruncate din turn"), poartă un nume care pe nedrept este considerat a fi englezesc. Proba în sine s-a născut dincolo de Ocean, prin anii 1910—15, inventată de un anume Foster, redactor al revistei americane „National Sportsman". Printr-un concurs iniţiat de aceeaşi revistă, s-a găsit numele noului sport, nume care derivă dintr-un străvechi cuvînt scandinav (norvegian probabil), însemnînd „tragere (cu arma)".

TRAP — sau dubla origine. Cînd e vorba de talere aruncate din şanţ (probă care poartă denumirea de trap*), atunci expresia provine din englezescul* trap, *care înseamnă „capcană, cursă", dar mai ales „trapă", adică „deschizătură (ascunzătoare) în podea", sugerînd tocmai locul de unde se lansează talerele de bitum spre imprevizibile direcţii. Cînd însă trecem în domeniul călăriei, al hipismului, deci al curselor de* trap *(spre deosebire de cele de galop), atunci denumirea dată mersului calului în viteză mijlocie (între „la pas" şi „galop"), deci* trapul *provine din germanul* Trab *(care înseamnă acelaşi lucru).*

[1] *Cf. Gheorghe Epuran, Urme de schi peste veacuri, Ed. Tineretului, 1958.*

V. BĂNCIULESCU : Sport et language (V)

Dans cet épisode, l'auteur continue son incursion et parfois fait des courtes mais intéressantes interruptions devant d'autres termes, ainsi que : DETENTE, RAQUETE, RECORD, SKI, SLALOM, SKEET, TRAP. Ainsi, il fait la constatation que, pendant que dans la langue allemande le terme norvégien ski était écrit jadis phonétiquemment, c'est-a-dire „schi", avec la prononciation „chi", est écrit maintenant ski, pendant que dans le roumain ce terme s'écrit maintenant „schi" après des décennies d'utilisation du mot „ski", comme dans la langue norvégienne, d'ou il provient.

V. BĂNCIULESCU : Sport and Language (V)

In this article the author continues his inroads into language trends, occasionally making brief but interesting halts to examine such words as : RELAXATION, RACKET, RECORD, SKI, SLALOM, SKEET, TRAP. He notes, for example, that in German „ski", a term of Norvegian origin, was at one time spelt „schi", being pronounced „she", according to German phonetics, while at present it is spelt „ski" ; in Romanian, on the other hand, the term is at present spelt „schi" after having been spelt „ski" for many decades, like in Norvegian, whence it has reached us.

COMISIA CENTRALĂ PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT FEMININ TREBUIE SĂ TREACĂ ȘI EA LA O NOUĂ CALITATE A MUNCII

ELENA DOBINCĂ
MARIA NEGOIȚĂ

În spiritul vibrantului Mesaj adresat de tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU** Conferinței pe țară a mișcării sportive, Comisia Centrală pentru educație fizică și sport feminin este hotărîtă să acorde atenția cuvenită unei activități susținute pentru dezvoltarea culturii fizice și sportului de masă în rîndul tinerelor fete și femei.

„Să facem deci în așa fel încît marea competiție sportivă națională „Daciada" să cuprindă practic în cadrul ei întregul tineret al patriei, să se afirme tot mai puternic ca o uriașă mișcare de masă care să asigure participarea celor mai largi categorii de oameni ai muncii de la orașe și sate la practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice, sportului și turismului — acesta fiind obiectivul fundamental pus de partid în fața mișcării noastre sportive în această perioadă. Este necesar să se acționeze cu fermitate pentru perfecționarea în continuare a desfășurării tuturor manifestărilor care au loc în cadrul „Daciadei", să se treacă mai hotărît la organizarea sistemului competițional de masă, atît pe plan local — în școli, unități economice, instituții, comune, orașe și județe — cît și la nivel național".

Plecînd de la aceste comandamente majore ale Mesajului, cu deschidere largă spre activitatea viitoare, comisia, în recenta sa ședință, și-a analizat activitatea pe anul 1981 și a adoptat un plan de muncă realist și la obiect. Aceste calități ale planului — realist și la obiect — sînt rezultatul unor dezbateri fructuoase atît pe marginea documentelor Conferinței pe țară a mișcării sportive și a Programului de dezvoltare a mișcării sportive pe perioada 1981—1985, cît și din activitatea comisiei desfășurată anul trecut.

Întrucît comisia a depășit faza de pionierat, avînd în vedere că ea ființează de peste 10 ani și are un cadru organizatoric bine definit, acum se pune problema eficienței ei. Nu putem să avem eficiență fără o atacare frontală a tuturor factorilor cu răspunderi în sport, fără o mobilizare a verigilor de bază ale mișcării sportive — asociațiile sportive. Este momentul cînd trebuie să facem un pas înainte, spre cuprinderea a tot mai multe tinere fete și femei adulte în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului. Cum ? Oferindu-le forme tot mai atractive de destindere, de recreare și de întărire a sănătății pentru ele, pentru copiii lor și chiar pentru soții lor.

Femeia adultă, ancorată tot mai mult în problemele ei socio-profesionale, se lasă greu angrenată în activitatea sportivă de masă. Nu are timp, așa motivează în majoritate. Este o chestiune de mentalitate. Si în această direcție trebuie să acționăm prin mijloace propagandistice, filme, conferințe, schimburi de experiență. Să organizăm acțiuni turistice la sfîrșit de săptămînă, cicloturism, plimbări în aer liber, alergări pe diferite distanțe, jocuri distractive, dinamice pentru ele și pentru copiii lor.

În stațiunile balneo-climaterice, unde vin să-și petreacă concediul, femeile nu prea au parte de o mișcare organizată, tocmai cînd ele au timp pentru așa ceva. Aici ar trebui să avem instructori pregătiți în această direcție, care să organizeze acțiuni sportive plăcute și recreative, în așa fel încît ele să aibă un cîștig în ceea ce privește întărirea sănătății și să le trezim dragostea pentru mișcare, pentru o dezvoltare fizică armonioasă.

Tot în sprijinul ideii de a nu pierde timp cu deplasarea la baze sportive, s-a acreditat ideea, de fapt mai veche, de a face sport în cartier. Fie într-o sală, fie în spațiile dintre blocuri, cu amenajări simple, curate, fără cheltuieli. Mai pot fi folosite unele săli de sport din cadrul școlilor din cartier după programul elevilor la înțelegerea prealabilă cu profesorul de specialitate și direcțiunea.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1982, pag. 61

În ceea ce privește asociațiile sportive ele pot și trebuie să acționeze și în această direcție — de atragere a elementului feminin, a tinerelor fete să facă sport, să facă mișcare. În marile întreprinderi și instituții, la sate sînt asociații sportive, verigi organizatorice de bază ale mișcării sportive. Ele au menirea de a organiza și mobiliza activitatea de educație fizică și sport, avînd condiții și posibilități. Noi trebuie să funcționalizăm asociația, să-i dăm sarcini în cuprinderea elementului feminin spre o activitate continuă, permanentă. O altă cale pentru impulsionarea activității sportive în rîndul tinerelor fete și a femeilor adulte este și aceea a conlucrării comisiei cu organele cu atribuții U.G.S.R. și C.C. al U.T.C. Colaborarea dintre C.N.E.F.S. și aceste organizații este stabilită de ani de zile prin documente de partid și de stat, dar comisia trebuie și ea să-și facă relații de colaborare permanentă la nivelul ei, pentru că și C.C. al U.T.C. și U.G.S.R.-ul au, prin specificul domeniului lor de activitate, forme, mijloace organizatorice și propagandistice foarte bune, au condiții și specialiști în domeniul educației fizice și sportului. Legarea activității comisiei noastre centrale cu Comisia tinerelor fete din cadrul C.C. al U.T.C. și cu uniunile pe ramuri de activitate din cadrul U.G.S.R. ar lărgi sfera de acțiune și de cuprindere a elementului feminin într-o activitate continuă și sistematică pentru sport. Să nu ne limităm activitatea numai la centrele de gimnastică de întreținere și la activitatea sportivă din căminele de nefamiliști. Problema cea mai importantă este aceea de a găsi forme de activitate continuă și de cuprindere a unui număr tot mai mare de tinere fete și femei. Aici, este vorba și de o muncă de educare care se face în timp îndelungat, pentru a schimba unele mentalități vizavi de sport. Poate este momentul să apropiem și mama și copilul în activitatea sportivă.

Trebuie să insistăm mai mult pe elementul educațional și să atragem în cadrul nostru organizatoric mai mulți specialiști, care să ne ajute la diversificarea formelor de activitate și asigurarea unei asistențe specializate. Cu ocazia finalelor „Daciadei" pe județe, să-i determinăm pe specialiști să facă modele de exerciții pentru reprize de gimnastică pe stadion, pentru mamă și copil și chiar pentru întreaga familie.

Pentru a căpăta substanță și conținut în munca noastră, comisia centrală trebuie să-și îndrepte atenția și să ceară sprijinul Centrului de cercetări științifice pentru educație fizică și sport.

Dacă femeia a coborît în stadion și face sport și mișcare, cercetarea științifică cu tot cortegiul ei de investigații, metode și protocoale trebuie să ne fie un sprijin și o călăuză.

Nu putem să avem aspirații spre civilizație și progres și noi să bîjbîim, prin întuneric, fără să ne alăturăm luminii-științei.

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Prof. IONEL BRATU
Școala generală nr. 99 — București

Încă din antichitate, printre factorii sanogenezei — masajul a ocupat un loc însemnat. Practicat cu alți factori de sanogeneză între care regimul alimentar, măsurile de igienă individuală, practicarea exercițiilor fizice, masajul s-a dovedit a fi de o reală necesitate prelucrînd o serie de efecte specifice utile organismului. Saltul de la practica empirică la practica științifică a masajului s-a făcut prin fundamentarea tehnicii și metodicii de aplicare, stabilindu-se indicațiile și contraindicațiile de către o serie de științe ca anatomia, fiziologia, medicina și altele, ajungînd astăzi la stadiul de perfecțiune, cînd s-a diversificat pentru a corespunde numeroaselor necesități. Avînd în vedere influențele sale semnificative asupra țesuturilor corpului ca piele, țesut conjunctiv, țesut muscular, țesut grăsos, vasele sanguine, nervii periferici, plexurile nervoase, ca și indirect asupra organelor interne din cele trei cavități : craniană, toracică și abdominală influențînd pe cale mecanică dar mai ales reflexă structura și funcțiile ce au loc în țesuturile și organele respective, masajul a devenit o practică curentă în regimul de viață rațional a multor cetățeni. Dacă practicarea masajului în scop terapeutic are o largă răspîndire, îndeosebi în cazuri de recuperare morfofuncțională după traumatisme, imobilizări prelungite în atele sau aparate gipsate, în tratamentul unor boli vasculare sau nervoase manifestate prin staze, dilatații, contracturi, spasme sau edeme periferice, ca și în unele tulburări ale organelor interne manifestate prin hipochinezii, tulburări de ritm și tranzit, în atonii, nu același lucru se poate spune despre practica igienică a masajului, care, pe baza unor sondaje, are o arie mai restrînsă. Este motivul pentru care facem cîteva recomandări esențiale, privind tehnica, metodica și indicațiile utilizării masajului în scop profilactic, sanogenetic. Tehnica masajului este formată dintr-o sumă de procedee unele numite principale iar altele secundare. Din prima grupă fac parte **manevrele de netezire** executate cu fața palmară a mîinii cu nodozitățile degetelor, cu degetele (în pieptene) cu pumnul sau degetul arătător și police de la ambele mîini, comprimînd și decomprimînd ritmic țesuturile de pe segmentele circulare, brațe, antebrațe, coapse, gambe fiind cunoscut și prin denumirea de netezire sacadată. Toate aceste neteziri se execută în sensul circulației de întoarcere a sîngelui, adică spre inimă (mînă după mînă) pe toată lungimea segmentului respectiv sau din aproape în aproape apăsînd din ce în ce mai tare pentru a influența și circulația profundă. Tot din prima grupă fac parte și **manevrele de fricțiune** executate cu vîrful degetelor, rădăcina mîinii, podul palmei, partea cubitală și radială a mîinii, eminența tenară a mîinii, ca și cu nodozitățile pumnului sub formă circulară, eliptică, zig-zag sau concentrică. Împreună cu netezirea, fricțiunea influențează pielea, vasele și nervii fesieri, țesutul conjunctiv și grăsos producînd efecte mecanice și reflexe întreținînd nutriția normală a țesuturilor respective, **combătînd depunerea rezervelor adipoase, pierderea elasticității și supleții pielii și celorlalte țesuturi, facilitînd o bună vindecare în cazul leziunilor superficiale și profunde, combătînd cicatricele, îndeosebi pe cele vicioase.** Tot ca manevră principală este socotit și **frămîntatul,** care constă din „stoarceri" ale tuturor țesuturilor și îndeosebi al celui muscular. Grupele musculare de formă lată se frămîntă prin manevrele numite „în cută" iar cele fuziforme prin așa-zisele manevre de fră-

mîntat „circular" sau „șerpuit". Efectele frămîntatului se resfrîng asupra musculaturii influențînd în egală măsură schimburile nutritive la nivelul miofibrilei prin intermediul activării circulației sîngelui și limfei (mai evidente în cazul oboselii musculare), ca și proprietățile fiziologice ale acesteia ca : excitabilitatea, contractilitatea, conductibilitatea, elasticitatea și altele, utile mai ales în cazul unei musculaturi „nesolicitate" (cazul cetățenilor cu profesiuni sedentare). **Tapotamentul — termen ce desemnează manevrele de loviri ușoare și ritmice a țesuturilor cu diferite părți ale mîinii** cum sînt : părțile cubitale, podul palmei, mîna făcută căuș, pumnii, părțile cubitale ale antebrațelor etc. Loviturile ușoare și ritmice pot fi făcute sub formă de „tocat", „bătătorit", „plescăit" și altele, influențînd îndeosebi terminațiile nervoase periferice și profunde, musculatura stimulînd sensibilitatea, contractibilitatea acesteia, ca și circulația sîngelui. Tot în grupa manevrelor principale sînt incluse și **vibrațiile țesuturilor** ce constau dintr-o sumă de mișcări oscilatorii aplicate țesuturilor de la periferie spre profunzime cu frecvențe foarte ridicate. Ele sînt executate cu palma după ce în prealabil am apăsat-o pe țesutul respectiv, după care se imprimă mișcările oscilatorii țesuturilor de la periferie spre profunzime. Frecvențele foarte mari se obțin cu ajutorul aparatelor (vibratoarelor) care s-au perfecționat foarte mult. Vibrațiile au efecte relaxatoare asupra formațiunilor nervoase, vasodilatatoare asupra vaselor sanguine și calmante asupra sistemului nervos.

Efectele produse de manevrele principale pot fi amplificate sau înlocuite pe unele regiuni și segmente de o altă grupă de manevre numite manevre secundare. Așa este cazul manevrelor de **rulat, cernut** care exercită musculatura producînd efecte relaxante și vasodilatatoare, **presiunile și apăsările** au efecte calmante asupra traectelor nervoase sau zonelor sensibile, **scuturatul degetelor, al mîinilor, brațelor, antebrațelor, gambelor,** cu efecte calmant-relaxatoare în cazul musculaturii obosite sau suprasolicitate întrucît activează circulația sîngelui din țesuturile respective și nu provoacă „flux de excitații" care să solicite centrii nervoși superiori.

Tensiunile și tracțiunile aplicate degetelor mîinilor, ca și membrelor superioare și inferioare în întregime sau pe segmente produc efecte relaxatorii asupra nervilor periferici și musculaturii contractate sau aflate în spasm. În sinteză efectul esențial al masajului este de activare a circulației sîngelui și limfei, fiind socotit de specialiști o „a doua inimă" a organismului ce o protejează pe prima mai ales în ceea ce privește circulația de întoarcere, care se face mai greu, îndeosebi în segmentele mai depărtate de inimă (membre inferioare, membre superioare, spate și altele). Efectul stimulent-relaxator asupra sistemului nervos central și periferic este la fel de esențial, cel stimulent pentru persoanele cu profesiuni sedentare, cele calmante pentru persoanele cu profesiuni ce solicită travaliu muscular și suprasolicitare neuro-psihică. Toate aceste efecte formează efectul igienic, profilactic ce contribuie la sanogeneza omului util, fiecăruia dintre noi îndeosebi la vîrsta maturității și senectuții.

Manevrele prezentate se aplică într-o succesiune precisă care este următoarea : netezirile introductive cu efecte stimulante, fricțiunile, frămîntatul, loviriile ușoare și ritmice, vibrațiile, presiunile, rulatul, cernutul, scuturările, tensiunile și tracțiunile executate vibrat și netezirile de încheiere cu efecte calmante, liniștitoare. La fel stau lucrurile și în legătură cu suprafața corpului ce este masată. De regulă corpul se masează segment cu segment, iar cînd se masează întregul corp masajul se numește **general** și are două variante general extins și general redus, în timp ce atunci cînd se masează mai puține segmente, acesta se cheamă **parțial** și poate fi **regional,** cînd se masează un segment sau o regiune (spate, abdomen, torace etc.) sau **local** cînd se masează o suprafață redusă (un grup muscular, o articulație, un traect nervos etc.). Efectul integral se obține prin masajul general, dar și masajul regional sau local este important. În raport cu unele necesități masajul poate lua un aspect calmant-relaxant sau stimulent în raport cu starea fiziologică și psihică sau felul profesiunii, sau masaj muscular cînd se influențează acest țesut, nervos atunci cînd se urmărește masarea traectelor nervoase, organic cînd se masează rulant organele interne sau circulant cînd se urmărește obținerea unor efecte circulatorii sangvine.

Masajul poate fi asociat cu apa și se numește masaj umed sau cu efectuarea unor exerciții fizice. Se poate aplica săptămînal sau ori de cîte ori este nevoie.

O formă de aplicare avantajoasă este automasajul care constă în aplicarea masajului asupra propriului corp.

Important de reţinut este succesiunea de masarea corpului care este următoarea : spatele, membrele inferioare pe partea posterioară, membrele inferioare pe partea anterioară, peretele abdominal, peretele toracic, membrele superioare, gîtul şi ceafa. Cînd nu este posibilă efectuarea masajului general se poate aplica o formă mai restrînsă, respectîndu-se ordinea respectivă. Vom reveni cu indicaţii privind masajul pe principalele regiuni ale corpului.

I. BRATU : Récommandations concernant l'intégration des exercices physiques dans un régime de vie rationnel

Si la pratique du massage en but thérapeutique est assez répandue, on ne peut pas dire la même chose sur la pratique hygiènique du massage. C'est le motif qui nous détermine de présenter quelques récommandations essentielles concernant la technique, la méthodique et les indications de l'utilisation du massage en but prophylactique, sanogénétique.

La technique du massage est formée d'une somme de procédés tels que : les manoeuvres de nettoyage, manoeuvres de friction et le pétrissement.

Le tapotement, les vibrations des tissus, les pressions, le nettoyage sont des manoeuvres qui augmentent la vitesse de la circulation du sang, qui sollicitent les centres nerveux supérieurs.

Les manoeuvres présentées s'appliquent dans une succéssion précise.

D'habitude le corps est massé segment par segment et quand on fait le massage du corps tout entier on l'appelle massage général.

Par rapport a certaines besoins, le massage peut avoir un caractère calmant-relaxant.

Le massage peut-être associé avec l'eau — le massage humide — et avec certaines exercices physiques.

On peut faire le massage une fois par semaine ou chaque fois qu'il est nécéssaire.

I. BRATU : Recommendations for Integrating Physical Exercises into a Judicious Life Style

Massage for therapeutical purposes is more popular than that made for hygience which, however, is not less important and useful. That is why the author felt bound to make a few essential recommendations on the techniques, methods and directives for use of prophylactic, sanogenetic massage.

Massage techniques include important procedures such as smoothing, friction and kneading. At the same time, finger punching, and pressing and tissue vibrations stimulate blood circulation which entail a greater activity of the superior nervous centres.

The respective massage techniques are to be used in an accurate succession. Generally speaking, the body is massaged segment by segment ; general body massage is likewise recommended. Moreover, if necessary, massage may be applied for relaxation and quieting purposes.

Masage may be associated with water (wet massage) or with physical exercises.

Massage is to be applied weekly or when and if necessary.

(Urmare din pag. 17)

cience accrue ses resources psychiques et physiques. On fait des commentaires sur les résultats obtenus sur une groupe de 64 élèves de IX-ème classe du Lycée de chimie „Letea" de la ville de Bacău auxquels on a donné des fiches individuelles de contrôle, résultats nettement supérieurs aux ceux enregistrès sur le groupe témoin.

C. LIPAN, T. CĂLIMAN : Knowledge and Development of Motivation in Physical Education and Sports (II)

The authors describe a few modalities of training motivation in physical education and sports showing that motivation and its development are goals to be attained, for the latter as a process implies the prerequisites of functional education based on the promotion of the possibilities of the performer, on the stimulation of the responsibility for his own training and of fulfilling his tasks, on the development of his sense of independence and on his developing capability of making best use of his psycho-physical potentials. The authors comment on the results obtained in this respect with a number of 64 schoolchildren in the IXth form of the „Letea" chemistry high school of Bacău, whose personal self-control cards showed far better results than those of the reference subjects.

INALT

* * * : Eine Reihe wichtiger Aufgaben für die Sportbewegung im Sinne einer stetigen Verbesserung des Massen- und Leistungssports 1

AD. GAGEA : Ein logisch-mathematisches Modell der Körperlichen Belastung 3

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

C. LIPAN, T. CĂLIMAN : Kenntnis und Entwicklung der Motivation in der Körpererziehung und im Sport (II) . . .

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

V. FĂRCAŞ : Die Differenzierung der Lehrplans für Körpererziehung durch die sportliche Option von Gymnasialschülern . 18

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

ATANASIA ALBU : Die Ausführung neuer Elemente bei der Moskauer Turnweltmeisterschaft 1981 24

V. STĂNCULESCU : Die Spielauffassung einer Fussballmannschaft (I) 36

VIOLETA CĂRUNTU, AD. PĂSAT : Die Entwicklungsdynamik der Gellenkbeweglichkeit während des organisierten Handballspielens (II) . . . 44

SPORTMEDIZIN

MARGA NICULESCU : Beiträge zur Prophylaxe und Wiederherstellung von Kiefer — und Gesichtstraumen bei Hochleistungssportlern 48

MEINUNGEN — BERATUNGEN

MARIA ŞERBAN : Die psychophysische Entspannung — eine Einführungs — und Vervollkommnungsmethode (IV) . . 51

I. GALEA : Die Sportergonomie. Theoretische Betrachtungen über eine neue Disziplin . . 56

V. BĂNCIULESCU : Sport und Sprache (V) 59

ELENA DOBINCĂ : Die Arbeit Zentralen Kommission für Frauensport und -körpererziehung muss das Kennzeichen einer neuen Qualität tragen . 61

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

I. BRATU : Im Rahmen einer vernüftigen Lebensweise sollten Leibesübungen nich fehlen 63

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Задачи большой важности для спортивного движения в целях дальнейшего улучшения массовой деятельности и спорта высших достижений 1

АД. ГАДЖА: Логико-математическая модель физического усилия . . 3

ТЕОРИЯ – ИССЛЕДОВАНИЯ

К. ЛИПАН, Т. КАЛИМАН: Знание и развитие мотивированности в физическом воспитании и спорте (II) 8

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

В. ФАРКАШ: Дифференцирование содержания программы физического воспитания путем направления спортивных желаний учащихся гимназиальной школы 18

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

АТАНАСИЯ АЛБУ: Новые элементы исполненные на Чемпионате мира по гимнастике в Москве в 1981 году 24

В. СТАНКУЛЕСКУ: Игровая концепция футбольной команды (I) . . 36

ВИОЛЕТА КАРУНТУ, АД. ПАСАТ: Динамика развития суставной мобильности в условиях организованного занятия ручным мячом (II) 44

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

МАРГА НИКУЛЕСКУ: К профилактике и лечении травм челюсти и лица у спортсменов высших достижений 48

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

МАРИЯ ШЕРБАН: Психо-физический отдых — метод приобщения и совершенствования (IV) 51

И. ГАЛЯ: За спортивную эргономию. Некоторые теоретические соображения о новой дисциплине 56

В. БАНЧУЛЕСКУ: Спорт и язык (V) 59

ЕЛЕНА ДОБИНКА: Центральная комиссия по женскому физическому воспитанию должна перейти к новой качественной работе 61

СПОРТ – ОТДЫХ – ЗДОРОВЬЕ

И. БРАТУ: Рекомендации по интегрированию физических упражнений в разумный образ жизни . . . 63

I. P. Informaţia c. 2171

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

5 1982

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXV, NR. 5, MAI, 1982

CUPRINS

* * *: **Apelul de pace** adresat sportivilor din întreaga lume de către sportivii români participanți la „Ștafeta Păcii" 1

* * *: Obiectivele și sarcinile cuprinse în Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretar general al P.C.R., direcții fundamentale în dezvoltarea educației fizice și sportului de masă, în organizarea și desfășurarea „Daciadei" . 2

AD. GAGEA: O măsură a calității 5

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

C. LIPAN, T. CĂLIMAN: Cunoașterea și dezvoltarea motivației în educație fizică și sport (III) 11

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

A. OPREA: Modalități de perfecționare a relației profesor-elev în cadrul activității școlare de educație fizică și sport 17

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

ATANASIA ALBU: Elemente noi prezentate cu ocazia Campionatelor Mondiale de gimnastică, Moscova, 1981 (II) . 25

C. DÎRJAN: Algoritmi, standardizare și programare în organizarea pregătirii juniorilor la baschet 33

OPINII CONSULTAȚII

M. EPURAN: Ghidul psihologic al antrenorului (XIV) . . 43

FILE DE ISTORIE

AL. MUREȘAN: Tradiții în activitatea sportivă a tineretului. Organizația U.T.C. . . 60

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE,, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția: Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 91 13. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

APELUL DE PACE

adresat sportivilor din întreaga lume de către sportivii români participanți la „Ștafeta Păcii"

Noi, sportivii din Republica Socialistă România, participanți la „Ștafeta Păcii", care a străbătut toate județele țării, exprimînd sentimentele și voința unanimă ale tineretului sportiv din patria noastră, adresăm un fierbinte apel sportivilor din întreaga lume de a acționa pentru apărarea bunului cel mai de preț al omenirii — PACEA !

Asemenea tuturor popoarelor lumii, sportivii români sînt profund îngrijorați de proporțiile pe care le-au luat în ultimul timp cheltuielile pentru înarmare, de deteriorarea situației internaționale, de creșterea fără precedent a arsenalelor militare, cu arme de distrugere în masă capabile să nimicească întreaga omenire.

Iată de ce, în fața gravului pericol de distrugere totală care amenință omenirea, noi, sportivii și toți cei care activează în mișcarea sportivă românească, acționînd în spiritul politicii de pace a României socialiste, elaborată de președintele Nicolae Ceaușescu, eminentă personalitate a lumii contemporane, luptător neobosit pentru pace și înțelegere între popoare, adresăm sportivilor din întreaga lume îndemnul de a acționa cu vigoare acum, cît nu este prea tîrziu, cît nu au început încă să cadă bombele nimicitoare, pentru a împiedica un nou război mondial și a asigura pacea în Europa și în întreaga lume.

Sportivii României socialiste consideră că oprirea cursei înarmărilor, trecerea la măsuri eficiente și energice de dezarmare și, cu precădere, de dezarmare nucleară reprezintă singura alternativă de a împiedica un război nuclear nimicitor.

Noi, cei ce iubim sportul, această nobilă activitate dătătoare de vigoare, sănătate, frumusețe fizică și morală, iubim deopotrivă pacea, condiție fundamentală pentru o viață fără coșmaruri și amenințări, pentru un viitor fericit al întregii omeniri.

Sportivi din lumea întreagă.

Noi, reprezentanții sportivilor din Republica Socialistă România, vă adresăm chemarea de a milita cu toată energia, în deplină unitate :

— pentru încetarea cursei înarmărilor și trecerea la măsuri concrete și efective de dezarmare !

— pentru oprirea amplasării și desfășurării în Europa a rachetelor cu rază medie de acțiune !

— pentru interzicerea și scoaterea în afara legii a armelor nucleare, a tuturor armelor de exterminare în masă !

— pentru a spune un NU hotărît bombei cu neutroni !

— pentru reducerea cheltuielilor militare și utilizarea sumelor economisite în scopul dezvoltării economico-sociale, pentru asigurarea drepturilor tinerilor la muncă, educație, formare profesională, culturală și sportivă !

— pentru utilizarea cuceririlor științei și tehnologiei moderne numai în scopuri pașnice, pentru prosperitatea și bunăstarea oamenilor !

Noi, sportivii români, sîntem convinși că — în pofida situației internaționale complexe, a pericolelor grave care amenință viața și munca pașnică a popoarelor — acțiunile unite ale sportivilor de pretutindeni, în deplină solidaritate, pot contribui eficient la salvarea păcii, la asigurarea dreptului fundamental al oamenilor la viață și existență liberă și demnă.

Viitorul fiind al nostru, să luptăm în strînsă unitate pentru oprirea încordării, pentru destindere, pentru o viață fericită, pentru pace !

Să spunem deci un NU răspicat pregătirilor de război ! Să spunem un DA hotărît păcii, nobilelor idei ale înțelegerii, respectului reciproc și colaborării pașnice între națiuni, spiritului de solidaritate și de conlucrare dintre tinerii de pretutindeni, contribuind astfel activ, alături de toți tinerii lumii, de toate popoarele, la cauza generală a destinderii, securității și păcii în întreaga lume, la apărarea vieții pe pămînt !

OBIECTIVELE ŞI SARCINILE CUPRINSE ÎN MESAJUL TOVARĂŞULUI NICOLAE CEAUŞESCU, SECRETAR GENERAL AL P.C.R., DIRECŢII FUNDAMENTALE ÎN DEZVOLTAREA EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI DE MASĂ, ÎN ORGANIZAREA ŞI DESFĂŞURAREA „DACIADEI"

Ideile fundamentale care vizează cuprinderea întregului popor la practicarea exerciţiilor fizice şi sportului sînt formulate cu o profunzime ştiinţifică deosebită, în Mesajul tovarăşului Nicolae Ceauşescu, secretar general al P.C.R., preşedintele Republicii Socialiste România, adresat Conferinţei pe ţară a mişcării sportive din martie 1982, sarcini care au fost materializate în Rezoluţia Conferinţei pe ţară şi în Programul de dezvoltare pînă în anul 1985. În acelaşi document se menţionează că cerinţele dezvoltării actuale şi de perspectivă a societăţii noastre socialiste fac în mod obiectiv necesară creşterea rolului culturii fizice şi sportului în procesul educaţiei socialiste şi formării omului nou, în întărirea sănătăţii şi vitalităţii naţiunii noastre, în asigurarea condiţiilor ca poporul român, tineretul patriei, să crească viguros şi sănătos.

Conferinţa pe ţară a mişcării sportive, avînd ca far călăuzitor importantele idei şi orientări ale Mesajului, a marcat o nouă etapă în dezvoltarea sportului românesc. Întregul activ al mişcării sportive a trecut în mod concret, cu responsabilitate şi exigenţă, la aplicarea în practică a obiectivelor şi sarcinilor cuprinse în documentele adoptate de Conferinţa pe ţară. În această ordine de idei, sînt de subliniat amplele manifestări sportive de masă care au avut loc imediat după Conferinţa pe ţară a mişcării sportive, pentru aplicarea Mesajului in scopul desfăşurării unei puternice mişcări de masă pentru antrenarea întregului tineret — începînd cu copiii, cu pionierii şi elevii, cu studenţii, cu tineretul din întreprinderi şi instituţii, de la oraşe şi sate — la practicarea exerciţiilor fizice, a sportului şi turismului, pentru cuprinderea în mişcarea sportivă a celor mai largi categorii de cetăţeni.

Una din acţiunile sportive de masă, de mare amploare, cu o largă rezonanţă politică în rîndurile tineretului patriei noastre, a constituit-o „Ştafeta Păcii", amplă acţiune pentru dezarmare generală, securitate, colaborare şi pace. Plecată pe cinci trasee, „Ştafeta Păcii", străbătînd mai multe localităţi şi oraşele reşedinţă de judeţ, a fost primită în Capitală în ziua de 18 aprilie a.c. pe Stadionul Tineretului unde a avut loc o impunătoare şi emoţionantă adunare a sportivilor, cu care prilej s-a adoptat un fierbinte apel de pace adresat sportivilor din întreaga lume pentru apărarea bunului cel mai de preţ al omenirii. Peste tot, „Ştafeta Păcii" a fost primită cu entuziasm şi bucurie în cadrul unor acţiuni şi întreceri sportive de masă, cu care prilej toţi participanţii şi-au exprimat întreaga lor adeziune faţă de tovarăşul Nicolae Ceauşescu, secretarul general al P.C.R., preşedintele Republicii Socialiste România, militant neobosit pentru pace, colaborare şi destindere internaţională.

Acţiunile sportive de masă organizate cu prilejul desfăşurării „Ştafetei Păcii" şi cele care au continuat pînă în zilele de 24—25 aprilie a.c. au marcat deschiderea etapei de vară din cadrul ediţiei a III-a a competiţiei sportive naţionale „Daciada", amplă manifestare sportivă românească care se desfăşoară din iniţiativa tovarăşului Nicolae Ceauşescu, secretar general al P.C.R. Toate manifestările polisportive de masă care au marcat deschiderea acestui important eveniment — şi cele care se derulează şi în prezent — au cunoscut o nouă dimensiune în toate judeţele ţării, acţionîndu-se cu mai multă responsabilitate, aşa cum ne cere Mesajul adresat Conferinţei pe ţară a mişcării sportive. Etapa de vară din acest an trebuie să contribuie la îndeplinirea sarcinii ce-i revine marii com-

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1982, pag. 2

petiţii sportive naţionale „Daciada", de a cuprinde, în cadrul ei, întregul tineret al patriei, de a se afirma tot mai puternic ca o uriaşă mişcare de masă, care să asigure participarea celor mai largi categorii de oameni ai muncii de la oraşe şi sate la practicarea organizată şi sistematică a exerciţiilor fizice, sportului şi turismului.

Privind retrospectiv, putem face aprecierea că, în dezvoltarea educaţiei fizice şi sportului de masă şi în organizarea celei de a II-a ediţii a „Daciadei", s-au obţinut unele rezultate bune dar, în raport cu exigenţele actuale şi cu ceea ce aşteaptă societatea noastră de la mişcarea sportivă, activitatea în acest domeniu se situează încă la un nivel destul de scăzut, manifestîndu-se pe alocuri neajunsuri şi lipsuri serioase. Direcţiile de fond cuprinse în Mesaj ne obligă pe toţi să analizăm şi să tratăm problemele educaţiei fizice şi sportului de masă de pe o poziţie mult mai responsabilă şi exigentă, să perfecţionăm formele şi mijloacele activităţii, să părăsim drumul bătătorit, rutina şi lipsa de iniţiativă, să declanşăm, în mod concret, o ofensivă generală pentru calitate şi eficenţă, în toate judeţele ţării.

Pînă în luna octombrie a.c., cît durează etapa de vară a „Daciadei", trebuie să aibă loc ample acţiuni şi întreceri sportive cu caracter continuu, zilnic şi săptămînal, la nivelul tuturor asociaţiilor, comunelor şi localităţilor. Etapa de vară se va încheia, în acest an, cu etape judeţene, urmînd ca, în anul 1983, cea de a III-a ediţie să se încheie cu finale pe ţară. Totul trebuie să se desfăşoare pe bază de programe concrete, lunare, săptămînale şi zilnice. Trebuie să punem un accent deosebit pe atragerea, în mai mare măsură, a copiilor şi tineretului în întrecerile „Daciadei", iar pentru sprijinirea desfăşurării acesteia să participe mai activ foştii şi actualii sportivi fruntaşi, antrenorii, profesorii de educaţie fizică, instructorii sportivi şi alte cadre.

Etapa de vară a „Daciadei" trebuie să contribuie la îndeplinirea sarcinilor cuprinse în Mesaj, în sensul legării tot mai strîns a culturii fizice de masă de activitatea de producţie, de procesul de învăţămînt, de viaţa şi odihna de toate zilele ale cetăţenilor, ale diferitelor colectivităţi din mediul urban şi rural. Se va acorda o atenţie sporită organizării plăcute şi educative a timpului liber, prin desfăşurarea unei intense activităţi cultural-sportive şi turistice, cu un bogat conţinut instructiv şi educativ. Este de subliniat faptul că, în cadrul „Daciadei", cu prilejul sărbătoririi zilelor de 1 şi 2 Mai, în toate judeţele ţării s-au organizat numeroase manifestări cultural-sportive de masă, excursii, vizite la muzee şi monumente istorice, alte acţiuni care au contribuit la petrecerea plăcută a timpului liber.

De un frumos succes s-au bucurat : Crosul tineretului şi pionierilor ; întrecerile universitare de orientare turistică şi badminton ; Voinţiada fetelor la cros ; Cupa U.G.S.R. la oină ; concursurile sportive şi aplicativ-militare între liceele militare şi şcolile militare de ofiţeri activi ; Dinamoviada la tir ; cupele pe ramuri de producţie şi alte manifestări care au avut loc în luna mai a.c. şi care au arătat posibilităţile pe care le avem pentru dezvoltarea educaţiei fizice şi sportului de masă, aşa cum ne cere Mesajul.

Urmează şi alte evenimente importante care vor fi marcate prin ample acţiuni şi manifestări cultural-sportive de masă : ziua de 1 Iunie — ziua internaţională a copilului, sărbătorirea zilei de 23 August, la care se adaugă şi alte momente — închiderea anului şcolar prin organizarea de serbări cultural-sportive, desfăşurarea unor ample acţiuni de educaţie fizică şi sportive de masă în vacanţa de vară a elevilor şi studenţilor şi altele.

Prin etapa de vară a „Daciadei", se va pune un mai mare accent pe promovarea şi extinderea formelor cu caracter necompetiţional, cum ar fi : gimnastica de înviorare în şcoli, în internate şi cămine, la locul de muncă, în familie, trecerea probelor complexului polisportiv „Sport şi sănătate", excursii, drumeţii, duminici cultural-sportive, extinderea centrelor de gimnastică de întreţinere pentru femei, activitatea în cartierele de locuit, în căminele de nefamilişti şi alte forme simple şi larg accesibile. În acelaşi timp, vor fi stimulate iniţiativele şi competiţiile tradiţionale ale judeţelor sub forma festivalurilor cultural-sportive muncitoreşti, săteşti şi pentru femei, precum şi competiţiile specifice organizaţiilor şi departamentelor cu atribuţii în mişcarea sportivă. Trebuie să se acţioneze pentru organizarea şi desfăşurarea de acţiuni şi întreceri sportive, cu caracter spe-

cific fiecărei categorii de populații, pentru preșcolari, elevi și studenți, oameni ai muncii din întreprinderi, instituții și de la sate, pentru elementul feminin, pentru persoanele de vîrstă înaintată.

Cu sprijinul Centrului de cercetări al C.N.E.F.S., al I.E.F.S. și al altor organisme specializate, se vor întreprinde studii și cercetări pentru perfecționarea și îmbunătățirea calitativă a activității de educație fizică și sport de masă, introducerea unor indicatori calitativi în aprecierea gradului de pregătire fizică al populației, crearea unor modele de activități pentru diferite tipuri de asociații sportive, pentru ramuri de producție și profesiuni.

Mesajul adresat conferinței pe țară a mișcării sportive prevede perfecționarea, în continuare, a desfășurării tuturor manifestărilor care au loc în cadrul „Daciadei", trecîndu-se mai hotărît la organizarea sistematică de acțiuni cultural-sportive de masă și la permanentizarea sistemului competițional de masă, atît pe plan local — în școli, unități economice, instituții, comune, orașe și județe —, cît și la nivel național. Este de datoria noastră să înfăptuim aceste cerințe în așa fel încît activitatea sportivă locală, cu accent pe unitățile de bază, să cunoască noi dimensiuni prin ritmicitate și modalitate de organizare și atragere a tuturor categoriilor de populație și în primul rînd a copiilor și tineretului.

Una din sarcinile de bază se referă la valorificarea cu mai multă răspundere a „Daciadei" și a altor acțiuni sportive de masă pentru depistarea și selecționarea elementelor talentate pentru sportul de performanță, elemente foarte necesare formării loturilor naționale de juniori, tineret și seniori. Este necesar să se facă mai mult pentru legarea, cu mai multă eficiență, a „Daciadei" de pregătirea pentru Jocurile Olimpice, mai ales prin promovarea de noi talente de excepție. Finalele „Daciadei" din 1983, atît la sportul de masă, cît și la sportul de performanță, au un rol foarte important în valorificarea potențialului nostru sportiv, întrucît acestea au loc în anul desfășurării J.M.U. și cu un an înaintea J.O. 1984. Ne preocupă perfecționarea continuă a „Daciadei" în așa fel încît aceste etape care se desfășoară înainte de J.O. să-și dovedească eficiența concretă, prin depistarea și promovarea de noi sportivi pentru loturile olimpice, unde toate județele au de spus un cuvînt hotărîtor.

Va trebui să se acționeze și în continuare cu toată seriozitatea, răspunderea și fermitatea pentru îndeplinirea exemplară a orientărilor și indicațiilor cuprinse în Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretar general al P.C.R., președintele Republicii Socialiste România, pentru ridicarea la un nivel calitativ superior a educației fizice și sportului de masă, a competiției sportive naționale „Daciada".

Prof. IOVIȚĂ POPA
Șef serviciu educație fizică și sport de masă din cadrul C.N.E.F.S.

O MĂSURĂ A CALITĂȚII[1]

ADRIAN GAGEA[2]

Dicționarele enciclopedice de prestigiu explică noțiunea de calitate cu referire la : atribut, însușire, proprietate ce determină natura, stare, treapta valorică a unui obiect sau fenomen. Din punct de vedere filosofic, calitatea este o categorie fundamentală a cunoașterii.

În accepțiunea mai largă, calitatea (Q) este considerată ca o soluție a aplicării unui criteriu oarecare de simplificare (q) pe o proprietate oarecare a unui obiect sau fenomen (P) :

$$q : P \longrightarrow Q$$

Aprecierea calitativă are ca scop o simplificare. Simplificarea este justificată de cel puțin unul din următoarele două motive :

— imposibilitatea sau dificultatea mare de măsurare a valorilor proprietății ;

— lipsa de interes a decidentului de măsurare exactă a valorilor proprietății.

Dacă calitatea ar putea fi măsurată exact, ea și-ar pierde conținutul noțional, devenind cantitate. Neputînd fi măsurată exact, ea este subiectivă. Calitatea este subiectivă deoarece în procesul de apreciere calitativă nu pot fi evitate (dar nici nu este necesar) toate momentele subiective. Așa cum se procedează în mod curent, proprietatea sau proprietățile luate în considerare în aprecierea calitativă sînt alese arbitrar sau convențional de către decident, de asemenea și criteriul sau criteriile de simplificare sînt stabilite subiectiv de către decident.

Tot în procesul de apreciere calitativă mai apare momentul subiectiv de stabilire a valorilor critice (V_{cr}) sau a intervalelor de valori ale proprietății, care separă diferitele calități. Acesta pare a fi cel mai influent moment subiectiv.

De exemplu : calitatea unui ceas poate fi soluția aplicării unui criteriu de proporționalitate pe proprietatea de precizie a acestuia, pe cea de robustețe, pe cea de dificultate de procurare a materialului din care este confecționată carcasa etc. Așa-numita calitate „bună" a unui ceas ar putea să însemne depășirea unei precizii exprimate prin limita de eroare mai mică decît 5 secunde în 24 de ore. Valoarea critică de 5 secunde este stabilită convențional în legătură cu gradul de exigență al decidentului.

Alt exemplu : un grup de oameni este apreciat calitativ, pe baza proprietății de înălțime, în trei categorii : oameni înalți, medii și scunzi. Să presupunem că înălțimile oamenilor din grupul considerat se distribuie într-un mod necunoscut între limitele 155 și 196 cm. Să considerăm valorile critice : $V_{cr1} = 165$ și $V_{cr2} = 180$. Aceste valori critice delimitează pe cele trei categorii de calitate : scunzi, medii, înalți. (fig. 1).

Se remarcă faptul că, dacă măsurătorile de înălțime se fac din cm în cm, există 30 de intervale de înălțime posibile care au fost transformate în trei categorii de calitate, printr-un proces de simplificare.

Valorile critice au fost fixate cu precizie de 1 cm pe scara înălțimilor, precizie care nu este justificată în raport cu subiectivismul și empirismul cu care au fost alese. Astfel, un om

---

[1] Comunicare la Academia R.S.R., Secția interdisciplinară, 15 aprilie 1981.

[2] Dr. ing. prof., șef al laboratorului de cercetări științifice al Institutului de Educație Fizică și Sport, București.

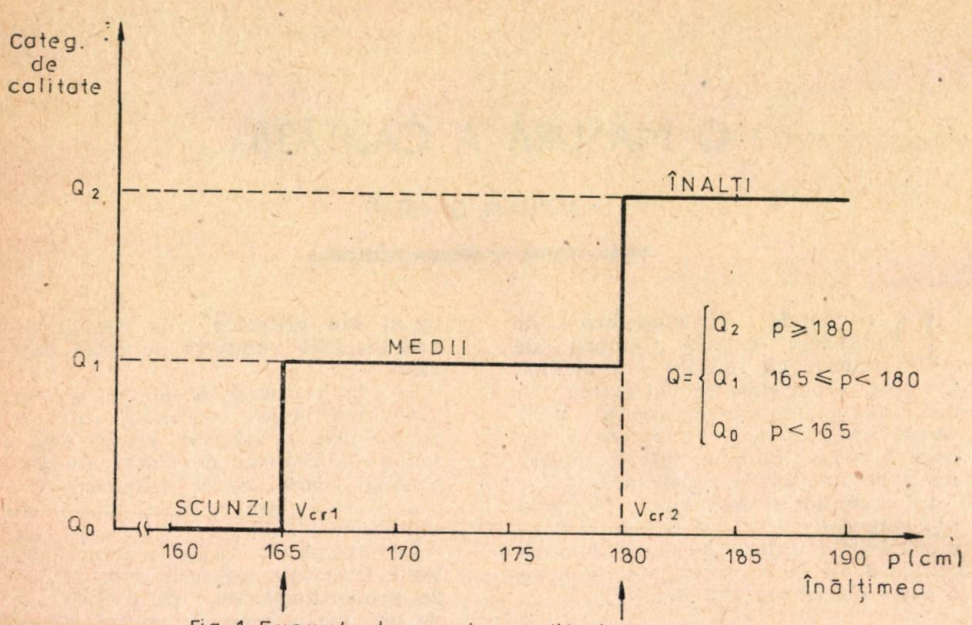


Fig. 1 Exemplu de apreciere calitativă pe baza proprietății de înălțime

cu înălțimea de 179 este considerat de înălțime medie, iar altul de înălțimea 180 este considerat înalt.

Matematicianul american de origine cehă L. A. ZADEH[1] a elaborat conceptul „fuzzy" (vag) care extinde granița de „exact" la cea de „aproape exact", aplicabil situațiilor de evaluare complexe sau imprecise. ZADEH exprimă această caracterizare „vagă" cu ajutorul unei funcții (μ), ca măsură a „gradului de apartenență" :

$$A = \{p, \mu_A(p)\} \quad p \in P \quad \mu_A ; \; P \rightarrow Q \quad Q [0,1]$$

μ_A (p) = funcția de apartenență

De exemplu, să ne imaginăm că am lansat de la mică înălțime cîteva bețe de chibrit deasupra unei coli de hîrtie pe care am figurat un cerc cu diametrul aproximativ de 10 cm. Să presupunem că unele bețe s-au împrăștiat în interiorul cercului, altele în afara acestuia, iar altele într-un mod care intersectează circumferința acestuia mai mult sau mai puțin în interiorul cercului. Despre ultima categorie de bețe putem spune că aparțin, într-un anumit grad, interiorului cercului. Fuzzificarea se exprimă, în acest caz, prin raportul dintre lungimea bățului de chibrit din interiorul cercului și lungimea totală a acestuia, pentru fiecare băț în parte. Acest raport este un număr cuprins între 0 și 1.

Progresele înregistrate în ultimii ani în aplicarea conceptului fuzzy au fost extrem de rapide și au dus la reformarea unor metode și la abordarea matematică a unor fenomene, mai ales din științele umaniste.

Să reconsiderăm exemplu de mai sus, utilizînd o funcție de apartenență. (fig. 2)

În figura 2, se remarcă că un om cu înălțimea de 179 cm este mai mult înalt decît mediu ca înălțime, deoarece $\mu_{Q_2} \simeq 0{,}8$, adică aparține mai mult calității de „înalt".

Desigur că formularea vagă „mai mult înalt" nu înlătură „ambiguitatea lingvistică" (linguistic hedge), cum

[1] ZADEH, L. A. — „Fuzzy sets". Rev. Information and Control, No. 8, pp. 338—352, 1965.

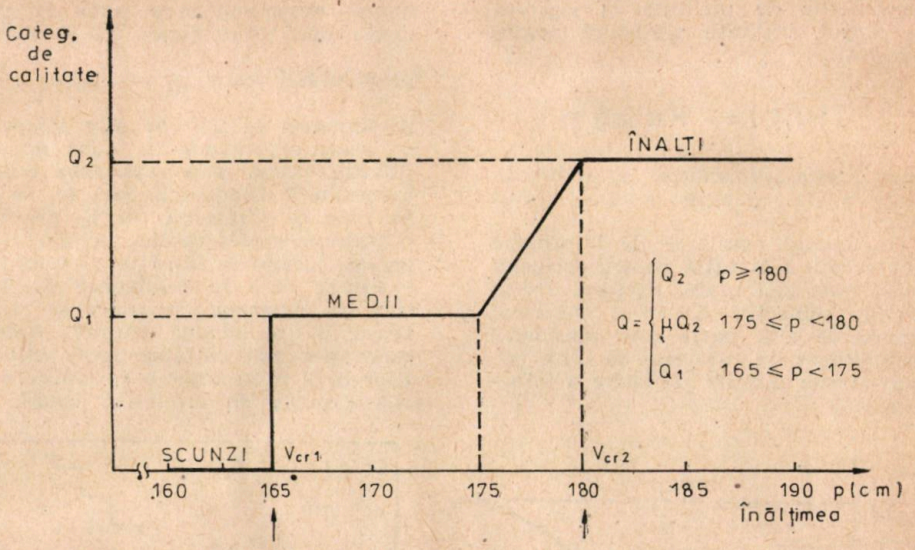


Fig.2 Exemplu de „fuzzificare" a aprecierii calitative a înălțimii

o numește ZADEH, dar satisface condiția amintită, cea de lipsă de interes din partea decidentului de măsurare exactă.

Sînt cunoscute fuzzificări mai complexe, utilizînd funcții de apartenență de forma exponențială, logaritmică, proporționale cu puterea variabilei etc.

Alegerea acestor forme ale funcțiilor s-a făcut, după cunoștința noastră, într-un mod empiric și a complicat mai mult decît a explicat fuzzificarea.

În figura 3, este reprezentată aceeași scalare calitativă din exemplul de mai sus, dar cu o funcție de apartenență de formă exponențială.

Calitatea poate avea diferite semnificații pentru decident. De multe ori, această semnificație este utilitatea.

M. BELIȘ și S. GUIAȘU [1], referindu-se la informație, elaborează o măsură calitativă a informației printr-un număr nenegativ ($U \geq 0$) care multiplică entropia informațională în sensul C. E. SHANON. Acest număr are

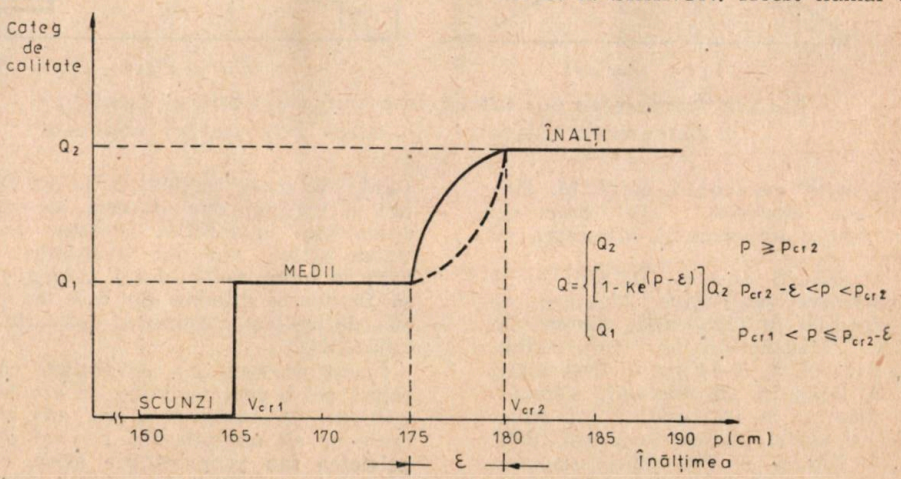


Fig.3 Exemplu de scalare calitativă a înălțimii cu o funcție de apartenență de formă exponențială

semnificația de utilitate în legătură cu scopul, utilitate simbolică pentru decident.

$$I(u,p) = -Ku \log p$$

unde I este informația, iar p probabilitatea de apariție a unui eveniment.

O anumită cantitate de informație este cu atît mai utilă pentru decident, cu cît este mai mare. Factorul u este stabilit subiectiv de către decident, iar pe de altă parte este considerat independent de cantitate de către autorii acestei măsuri calitative a informației.

banul, experiență care pune în evidență două evenimente E_1 și E_2 de probabilități egale $p_1 = p_2 = \frac{1}{2}$. Să presupunem că un om este interesat în acest experiment în două situații diferite, prima dată realizarea evenimentului E_1 fiindu-i inutilă ($u_1 = 0$), în timp ce realizarea lui E_2 prezintă o utilitate considerabilă, apreciată de același jucător ca fiind $u_2 = 6\,000$ (de exemplu, dacă se realizează E_2, cîștigă un automobil, iar dacă se realizează E_1, nu cîștigă nimic). Accentuăm din nou că aprecierea utilităților u_1 și u_2 în ambele cazuri de mai sus depinde de omul în cauză. În

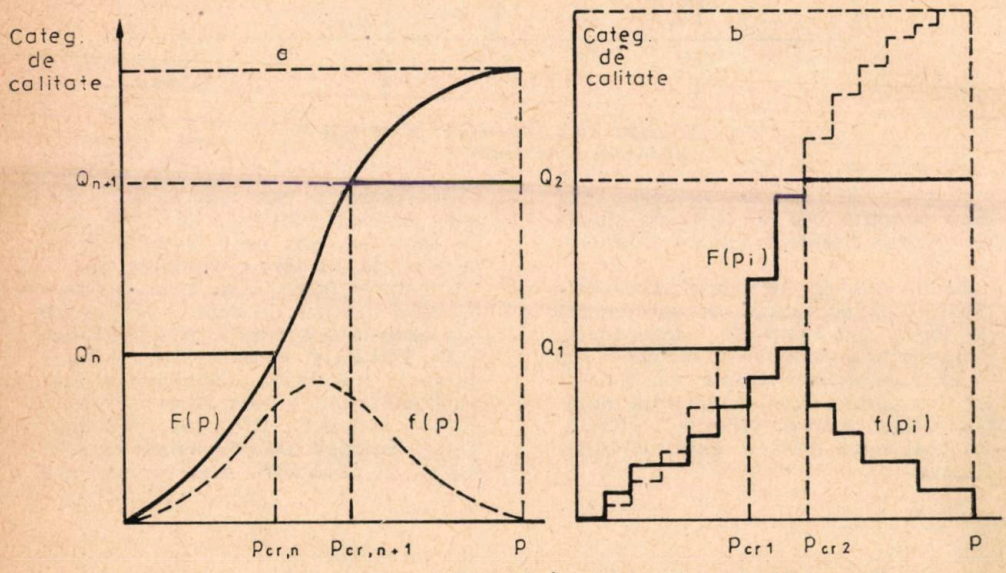


Fig.4 a. Aprecierea calitativă în cazul distribuției continue
b. Aprecierea calitativă în cazul distribuției discrete

Exemplul pe care-l oferă M. BELIȘ[2] este elocvent: „Să luăm cel mai simplu experiment, aruncarea cu

[1] M. BELIȘ and S. GUIAȘU — A Quantitative-Qualitative Measure of Information in Cybernetic System. În IEEE Transaction on Information Theory, vol. I, T-14 nr. 4, 1968, citați de M. Beliș în „Bioingineria sistemelor adaptive și instruibile". Ed. științifică și enciclopedică, București, 1981.

[2] M. BELIȘ — Bioingineria sistemelor adaptive și instruibile, Ed. științifică și enciclopedică, București, 1981.

fond, s-ar putea ca pentru un om care are o mașină, dar dorește să vadă spectacolul respectiv, aceasta fiind unica ocazie, valorile utilităților pe care le alocă celor două evenimente să fie foarte diferite de cele de mai sus, de unde și caracterul subiectiv al utilităților".

Însuși procesul de echivalare calitativă are o caracteristică de utilitate. Utilitatea acestuia este cu atît mai mare cu cît accepțiunea privind proprietatea sau proprietățile alese, critriul de aplicare și valorile critice este mai largă. Alegerea proprietăți-

lor relevante în caracterizarea calitativă a unui obiect sau fenomen este un proces în care se pot face convenții în mod facil. Nu același lucru se poate spune despre alegerea criteriului de aplicare în scopul simplificării. Dacă mulți decidenți aplică criterii diferite, astfel încît nu există un consens larg, utilitatea procesului de echivalare calitativă scade, evident pe seama semnificațiilor diferite pe care le pot avea expresiile calitative.

Pe de altă parte, în scopul măririi utilității de folosire a expresiilor calitative, a înțelegerii într-o manieră comună a semnificațiilor acestora, noi considerăm că cea mai adecvată funcție de apartenență, în sensul lui ZADEH, pentru aprecierea calitativă este o funcție (pe care o denumim convențional γ) de forma :

$$\gamma = \frac{F(p)}{F(p_{cr})}$$

unde F(p) este repartiția statistică experimentală sau definită analitic a valorilor proprietății P (frecvențe cumulate).

După cum P poate varia prin valori continue p sau poate lua numai valori discrete pi, F(p) are aspectul reprezentat în figura 4 (respectiv a și b). Se remarcă în aceste figuri că F(p) rezultă din integrarea, respectiv sumarea, funcției frecvențelor relative.

Principalele avantaje ale funcției γ sînt următoarele :

1. Reflectă mult mai fidel realitatea decît oricare funcție de apartenență luată empiric, deoarece provine din repartiția statistică a valorilor, fie aceasta dedusă experimental sau analitic.

2. Transformă unul din momentele subiective importante din procesul de apreciere calitativă într-o formă obiectivă, și anume, prin funcția γ, criteriul de aplicare a valorilor proprietății considerate (surjecție) nu mai este dependent de decident, ci devine o modalitate unificată. Acest lucru nu înseamnă că și transformata de după aplicare este unica ; adică, de exemplu, alura grafică a funcțiilor γ este diferită de la caz la caz, în conformitate cu repartiția statistică.

3. Funcția γ, provenind din statistica matematică — ca un instrument adecvat, dar imperfect de cunoaștere —, dar avînd valorile critice stabilite convențional, satisface concomitent cele două motive care justifică aprecierea calitativă, și anume : imposibilitatea sau dificultatea mare de măsurare a valorilor proprietății și lipsa de interes a decidentului în măsurarea exactă a acestora.

4. Aplicîndu-se la mai mulți decidenți, funcția γ face ca eventualele diferențe de apreciere calitativă a unei proprietăți să fie legate direct de competența decidenților.

În loc de concluzie, ne permitem să propunem definirea calității în felul următor :

Calitatea unui obiect sau fenomen este soluția aplicării criteriului de simplificare prin funcția γ, la una sau mai multe proprietăți semnificative ale acelui obiect sau fenomen.

Apendix

Fie P o proprietate oarecare a cărei repartiție statistică experimentală sau definită analitic este

$$P_r\left\{P \geq p\right\} = F(p) \qquad (1)$$

Fie acum p_{cr} o valoare critică a lui P stabilită subiectiv de către decident.

Se numește calitate, rădăcina Q a surjecției :

$$\frac{F(p)}{F(p_{cr})} : P \xrightarrow[surj.]{} Q(p)$$

$$Q(p) = \begin{cases} Q_n \\ \dfrac{F(p)}{F(p_{cr,n+1})}\, Q_{n+1} \\ Q_{n+1} \end{cases}$$

$$p \leq p_{cr,n}$$

$$p_{cr,n} \leq p < p_{cr,n+1} \qquad (3)$$

$$p \geq p_{n+1}$$

Pentru intersecția mai multor proprietăți, de exemplu, $P_i \cap P_j$ setul lărgit fuzzy implică :

$$\gamma(p) = \text{in}\left[\gamma P_i , \gamma P_j\right]$$

Setul fuzzy A :

$$A\left\{\gamma, p\right\} \qquad (5)$$

constituie un set fuzzy generalizat.

Momentul subiectiv de alegere a valorilor critice $p_{cr,n}$ este dependent de așa-numita „competență a decidentului".

Cazul funcției de probabilitate continuă Weibull :

$$\gamma = \frac{\int_{-\infty}^{p} \alpha^{\beta} p^{\beta-1} e^{-\alpha p^{\beta}} dp}{\int_{-\infty}^{p_{cr}} \alpha^{\beta} p^{\beta-1} e^{-\alpha p_{cr}^{\beta}} dp}$$

Cazul funcției distribuției discrete a probabilității Poisson :

$$\gamma = \frac{\sum_{}^{p} \frac{a^{p} e^{-a}}{p!}}{\sum_{}^{p_{cr}} \frac{a^{p_{cr}} e^{-a}}{p_{cr}!}}$$

A. GAGEA : **Une mesure de la qualité**

L'ouvrage représente une communication faite dans la section interdisciplinaire de l'Académie de Roumanie en 1981, dans laquelle l'auteur définit la qualité d'un objet ou d'un phénomène comme étant la solution de l'application du critère de simplification par la fonction, chez une ou plusieurs propriétés significatives du respectif objet ou phénomène. On présente les principales avantages de cette fonction d'appartenance pour l'appréciation qualitative : le reflet fidèle de la réalité ; la transformation dé l'un des moments subjectifs importants du processus d'apreciation qualitative dans une forme objective ; l'élimination de l'impossibilité ou de la difficulté de mesurer les valeurs de la propriété et du manque d'intérêt dans la mesure correcte des ceux-ci ; la réalisation d'une relation directe entre la différence d'appréciation qualitative d'une propriété et la compétence des ceux qui prennent la décision.

A. GAGEA : **A Measure of Quality**

This is a paper submitted at the interdisciplinary Section of the Academy of the Socialist Republic of Romania in 1981, in which the author defines the quality of an object or phenomenon as the solution of the application of the criteria of simplification through function to one or several significant properties of that object of phenomenon. The main advantages are spotlighted offered by this allegiance function to a qualitative evaluation, i.e. : the faithful reflection of reality ; the transformation of one of the important objective moments of the qualitative evaluation process into an objective form ; the solving of the impossibility or difficulty of measuring the values of the property and of the lack of interest of the decision-maker in accurately measuring the latter. The author emphasizes that the differences in the qualitative evaluation of a property are dependent on the competence of the decision-makers.

CUNOAŞTEREA ŞI DEZVOLTAREA MOTIVAŢIEI ÎN EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT (III)

Lector univ. CONSTANTIN LIPAN
Conf. univ. dr. TIBERIU CĂLIMAN
Institutul de învăţămînt superior — Bacău

Continuînd ideile despre motivaţie, prezentate anterior, am efectuat o investigaţie în direcţia constatării distribuţiei motivelor la elevii angrenaţi în practicarea sportului de performanţă.

Cercetarea distribuţiei motivelor este utilă pentru a orienta educaţia în spiritul dezvoltării multilaterale a personalităţii elevului sau sportivului, simultan cu centralizarea şi ierarhizarea motivelor, şi pentru a descoperi lipsurile provenite din predarea şi comportamentul profesorului sau antrenorului. Puţini sînt profesorii sau antrenorii care iau în serios această problemă. Şabloanele nu sînt utile, pentru că nici o personalitate nu este identică cu alta. Întreg procesul de instrucţie şi educaţie trebuie gîndit ca modele şi cerinţe generale aplicate în forme specifice, particulare, deoarece educaţia nu este decît un şir continuu de acte condiţionate şi care se integrează în experienţa de viaţă a tînărului.

Cunoaşterea motivelor reale aflate la baza instruirii executanţilor dă posibilitatea profesorului sau antrenorului să intervină în mod adecvat şi oportun pentru asigurarea succesului fiecărui practicant al educaţiei fizice şi sportului.

Cercetarea efectuată a fost orientată în direcţia determinării unor aspecte ale motivaţiei prezente în gîndirea, atitudinea şi comportamentul elevilor sportivi, în raport cu lecţia de educaţie fizică la şcoala de bază, pe de o parte, şi cu procesul de antrenament la ramura de sport practicată în cadrul clubului sportiv, pe de altă parte.

Ca subiecţi, au fost aleşi elevi din toate secţiile C.S.S. Bacău, cuprinşi între 14 şi 19 ani, vîrstă la care aceştia au capacitatea de a sesiza unele aspecte urmărite în cadrul cercetării.

Au fost chestionaţi 134 de elevi sportivi, dintre care 71 de băieţi şi 63 de fete.

Ca metodă de lucru, s-a utilizat chestionarul sociometric, care a cuprins 24 de întrebări, cu răspunsuri deschise, despre lecţia de educaţie fizică de la şcoala de bază şi despre procesul de antrenament în care sînt angrenaţi subiecţii.

În urma prelucrării datelor, s-au desprins o serie de concluzii interesante, dintre care prezentăm cîteva mai semnificative.

A. CONCLUZII PRIVIND UNELE ASPECTE DIN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ÎN ŞCOALA DE BAZĂ

1. Se constată că lecţia de educaţie fizică nu asigură solicitări potrivit potenţialului elevilor, întrucît doar 23,1% motivează corespunzător, în sensul că ar fi solicitaţi pe măsura posibilităţilor. Marea majoritate — 76,9% (fig. 1) — afirmă că nu sînt solicitaţi mulţumitor, motivînd prin :

— dozarea efortului în lecţie corespunde posibilităţilor medii ale clasei, uneori efortul fiind şi mai diminuat, şi anume atunci cînd clasa are un nivel scăzut ;

— nu se ia în consideraţie potenţialul fizic al acestor elevi, ei fiind obligaţi să participe la solicitări scăzute, cu volum mic de lucru şi intensitate redusă ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1982, pag. 11

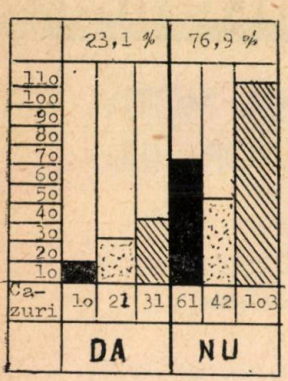


Fig. 1

Legenda : băieți ; fete ; total.

— organizarea defectuoasă a lecției realizată de către profesorul de educație fizică.

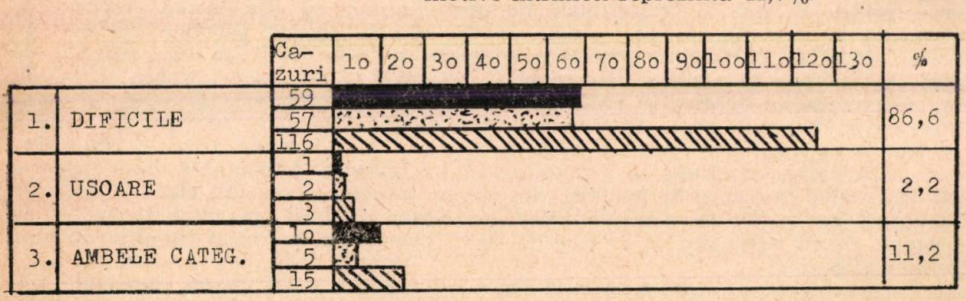
Apreciem că, pentru această categorie de elevi, se acordă o atenție mai scăzută, chiar și în raport cu categoria elevilor cu deficiențe fizice.

2. Marea majoritate a elevilor sportivi — 86,6% (fig. 2) — preferă ca în lecția de educație fizică să efectueze exerciții preponderent de dificultate.

Distribuția motivelor la categoria celor care preferă exerciții dificile este foarte mare. Ele pot fi concentrate în următoarele categorii mai largi (prezentate în fig. 3).

În esență, majoritatea răspunsurilor au la bază argumentul că exercițiile de dificultate pot contribui la îmbunătățirea pregătirii pentru sportul practicat.

3. Marea majoritate a subiecților — 93,4% — doresc ca exercițiile din lecția de educație fizică să se desfășoare sub forma întrecerilor și jocurilor. Răspunsurile care au la bază motive intrinseci reprezintă 41,7%.



Cei mai mulți dintre subiecți — 58,9% — doresc întreceri pe echipe, predominînd motivele de ordin educativ — 32,8%.

Se remarcă numărul scăzut al celor care doresc întreceri cu sarcini individuale (23,8%) sau al celor care preferă sarcini combinate (17,3%).

4. Cu toate că în lecția de educație fizică nu sînt solicitați corespunzător, elevii sportivi (97,7%) doresc să frecventeze aceste lecții, chiar și în situația cînd nu ar fi obligatorii. Distribuția motivelor fiind foarte largă, am realizat o concentrare a acestora, după cum urmează (fig. 4).

După cum se observă, ponderea cea mai mare o au răspunsurile bazate pe o motivație superioară, intrinsecă — 85,8%.

5. Elevii sportivi sînt mai puțin interesați în învățarea unei ramuri sportive (doar 14,1% din cazuri), sarcina aceasta a educației fizice devenind secundară pentru ei.

Rang	De ce preferi exercițiile dificile ?	B	F	TOTAL
I	- contribuie la progres în sportul practicat	18	13	31
II	- sînt atractive, dau satisfacții mari	8	13	21
VII	- pretind efort maxim, fizic și psihic	4	2	6
V	- dezvoltă calitățile motrice	6	6	12
VI	- contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă	6	5	11
IV	- dorește să muncească mult, să învingă greul	5	8	13
VII	- își poate arăta posibilitățile proprii	4	2	6
III	- diverse	8	8	16

Rang	Categorii de răspunsuri	Cazuri	1o 2o 3o 4o 5o 6o 7o 8o 9o 1oo	%
I	Pentru dezvoltarea calităților motrice	44 37 81		65,9
II	Pentru dezvoltare fizică armonioasă (ținută)	12 16 28		2o
III	Pentru învățarea unei ramuri sportive	15 4 19		14,1

Majoritatea celor chestionați (65,9%) solicită utilizarea mai frecventă a exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice. Principala motivație constă în faptul că dezvoltarea calităților motrice necesită un timp mai îndelungat și că astfel se poate suplimenta pregătirea în sportul de performanță pe care îl practică (fig. 5).

Rang	De ce dorești să frecventezi lecția	Cazuri	1o 2o 3o 4o 5o 6o	%
I	- disciplină preferată, oferă satisf.	33 4o		29,8
II	- ajută la dezv. fizică armonioasă	17 8 25		18,6
III	- necesitatea de mișcare și efort	1o 6 16		11,9
IV	- destindere și recreere activă	7 5 12		8,9
V	- menținerea formei sportive	9 o 9		6,7
VI	- menținerea sănătății	o 5 5		3,7
VI	- dezvoltarea calităților intelectuale	3 2 5		3,7
VII	- dezvoltarea calităților motrice	1 2 3		2,2
III	- diverse	16 o 16		11,9

6. În situația în care elevilor sportivi li s-ar permite, ei ar dori să execute exercițiile cu un număr sporit de repetări față de cel impus de profesorul de educație fizică (81,4% din cazuri — fig. 6).

	Cazuri	1o 2o 3o 4o 5o 6o 7o 8o 9o 1oo	%
Doresc număr mai mare de repetări	44 35 79		81,4
Doresc număr mai mic de repetări	11 14 25		18,6

În cea mai mare parte — 64,5% din răspunsuri — motivele sînt intrinseci. În situația în care elevii respectivi cunosc execuția și își pot stabili dozarea, preferințele se împart atît spre lucrul independent — 54,4% (nu acceptă constrîngerea, nu îi este cunoscută capacitatea de către profesor, plăcerea de a lucra singur, s-ar putea concentra corespunzător, și-ar cunoaște posibilitățile maxime, ar căpăta cunoștințe pentru activitatea din afara clasei etc.), cît și spre lucrul dirijat de către profesor — 45,6% (li se pot corecta execuțiile, s-ar evita greșelile, simt nevoia unui conducător, ar fi impulsionați mai mult de profesor etc.).

7. Urmărindu-se a se determina care ar fi motivele pentru care unii elevi obișnuiți ai clasei (nesportivi) obțin rezultate sub posibilitățile lor reale, s-a constatat că aceștia au o atitudine necorespunzătoare față de această disciplină de învățămînt, ca rezultat al înțelegerii greșite a sarcinilor educației fizice. În acest fel, au motivat 75,7% din elevii sportivi chestionați (fig. 7).

Rang	Categorii de răspunsuri	Cazuri	10	20	30	40	50	60	70	80	%
I	- nu se străduiesc, nu lucrează suficient, comoditate	27 28 55									41,5
II	- lipsa de interes, tratează cu indiferență	17 13 30									22,3
III	- consideră un obiect tolerat, nu le place, oricum trec	9 7 16									11,9
IV	- lipsa voinței, a curajului	4 7 11									8,1
V	- absentează	6 4 10									7,4
VI	- nu pot executa ce li se cere, nu au pregătire anteriaoră	5 3 8									5,9
VII	- lipsa atenției, indisciplina	1 3 4									2,9

B. CONCLUZII PRIVITOARE LA UNELE ASPECTE ALE PREGĂTIRII SPORTIVE

1. Se constată că doar 44% din elevii chestionați și-au ales ca model un sportiv de înaltă performanță, ceilalți (56%) nefiind orientați în pregătire de imaginea unui astfel de model.

Sintetizînd răspunsurile ce pot fi luate în considerație, s-ar putea crea imaginea unui model de sportiv care să întrunească, în mod egal, un nivel bun de pregătire psiho-fizică și o conduită exemplară în competiții și în societate.

Fiind puși să precizeze ce calități trebuie să întrunească un sportiv luat drept model în pregătire, elevii chestionați au dat răspunsuri care vizau, în majoritatea cazurilor (69,5% la fete), calități obținute prin educația morală.

Se poate aprecia că modelul existent în gîndirea elevilor sportivi nu corespunde cerințelor sportului de performanță.

2. Urmărind determinarea dificultăților cu care se confruntă elevii sportivi în practicarea sportului, se constată că 34,4% dintre aceștia întîmpină dificultăți, cum ar fi : diminuarea timpului liber prin activități extraclasă (cel mai frecvent întîlnită), orarul prelungit al școlii, distanța mare față de baza sportivă, poziția familiei față de activitatea sportivă pe care o desfășoară, existența examenelor de treaptă, lipsa de înțelegere a profesorilor din școala de bază ș.a.

De asemenea, numărul mare al elevilor orientaţi spre profesii care necesită studii superioare (38%) ne conduce spre constatarea unei diminuări a timpului liber.

3. Marea majoritate — 82,9% — a subiecţilor chestionaţi afirmă că sînt sprijiniţi de familie în practicarea sportului, dar dintre aceştia numai 3/5 beneficiază un sprijin activ care să-i impulsioneze în activitatea sportivă.

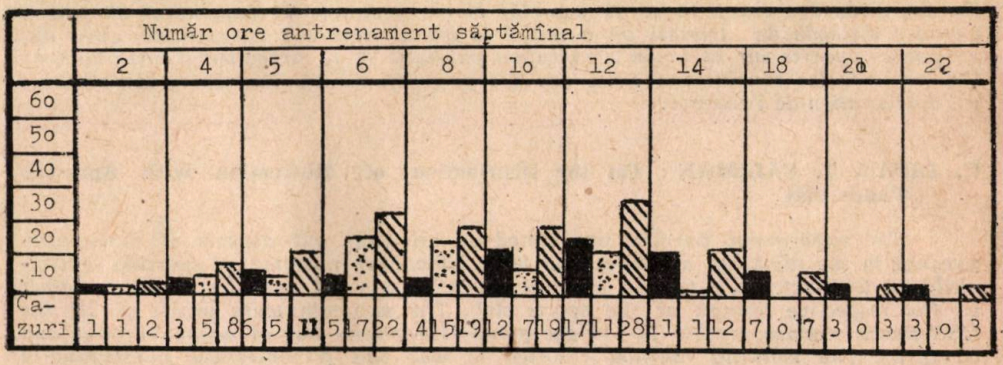
4. Pentru ca şcoala de bază să-i poată ajuta în practicarea sportului, elevii chestionaţi propun următoarele :

— să li se ofere condiţii pentru o pregătire sportivă suplimentară (să poată practica sportul respectiv şi în şcoală, dotarea materială mai bună a şcolii, sporirea numărului de ore de educaţie fizică, lecţiile de educaţie fizică să fie mai atractive şi cu efort mai mare) — 42 de cazuri ;

— să li se asigure timp liber mai mult (să nu fie solicitaţi la alte activităţi în afara orarului, să li se dea mai puţin de scris, în situaţii speciale să poată absenta de la ore pentru a se putea pregăti) ;

— crearea în şcoală a unui climat propice activităţii sportive (atmosferă mai entuziastă pentru sport, schimbarea mentalităţii unor profesori, dispariţia ameninţărilor în cazul obţinerii unor note mici, motivarea absenţelor în cazul competiţiilor, consultaţii pentru completarea cunoştinţelor ş.a.).

5. Se constată că majoritatea elevilor sportivi — 65,6% — acceptă un program săptămînal cu 6—12 ore de antrenament (fig. 8).



După cum se observă, 29,8% dintre băieţi pot participa la un program de 10—14 ore de antrenament, fără a-şi neglija obligaţiile şcolare.

Marea majoritate a fetelor — 79,3% — acceptă doar 6—12 ore de pregătire sportivă în condiţiile îndeplinirii tuturor obligaţiilor şcolare.

C. PROPUNERI

1. Pentru elevii care practică sportul în cadrul cluburilor sportive, propunem introducerea lucrului individualizat în lecţia de educaţie fizică, realizat pe baza unui program individual stabilit de antrenor. Acest program va suplimenta sarcinile de lecţie pentru aceşti elevi în momentele din lecţie favorabile pentru realizarea lor, prin lucru independent.

În acest fel, lecţia de educaţie fizică va contribui mai mult la sprijinirea activităţii sportive de performanţă. Profesorul de educaţie fizică din şcoala de bază va deveni coparticipant la îmbunătăţirea pregătirii sportive a elevilor menţionaţi.

2. Lecţia de educaţie fizică trebuie să conţină un număr mai mare de exerciţii care ar putea oferi posibilitatea fiecărui elev să se solicite la nivelul potenţialului real, cu predilecţie, în direcţia dezvoltării calităţilor motrice.

3. În lecţia de educaţie fizică, exerciţiile sub formă de întrecere sau joc trebuie să devină preponderente, în special cele cu sarcini de echipă.

4. Lecţia de educaţie fizică trebuie să ofere mai multe posibilităţi pentru lucrul independent.

5. Profesorul de educație fizică trebuie să-și intensifice preocupările în direcția înțelegerii de către elevi a rolului social al educației fizice și sportului, să-i determine să acționeze pe baza unei motivații superioare, intrinseci.

6. Profesorii și antrenorii din cadrul cluburilor sportive trebuie să acorde o mai mare atenție orientării elevilor care practică sportul în intenția performanței, spre stabilirea unui model („idol") corespunzător.

7. Se impune ca inspectoratele școlare județene, prin intermediul directorilor de școli, să asigure respectarea prevederilor din regulamentul cluburilor sportive școlare, conform cărora elevii cuprinși în activitatea sportivă de performanță sînt scutiți de o serie de activități extraclasă și extrașcolare.

C. LIPAN, T. CĂLIMAN: Aspects concernant la distribution des raisons chez les élèves sportifs (III)

La recherche effectuée a été orientée dans la direction de la détermination des certains aspects de la motivation présentes dans la pensée, l'attitude et le comportement des élèves sportifs, par rapport a la leçon d'éducation physique a l'école de base et le processus d'entraînement dans le cadre du club sportif. On a choisi comme sujets des élèves de toutes les sections du Club Sportif Scolaire Bacău, d'une âge entre 14 et 19 ans (134 élèves desquels 71 garçons et 63 filles). Comme méthode de travail on a utilisé le questionnaire sociométrique, avec des responses ouverts sur la leçon d'éducation physique et le processus d'entrainement. On présente les conclusions ainsi que des propositions en vue d'une contribution a l'amélioration de l'activité.

C. LIPAN, T. CĂLIMAN: On the Distribution of Motivation with Sporting Pupils (III)

The experiment carried out aimed at bringing out aspects of motivation present in the thinking, attitudes and basic behaviour patterns of sporting schoolchildren with reference to the physical education classes and the training classes in the respective branch at the sports club. The subjects were pupils of all the CSS-Bacău sections, in the 14—19 age group (134 pupils out of whom 71 boys and 63 girls). The working method resorted to was the sociometrical questionnaire with open answers on the physical education and training classes. The authors draw conclusions and put forward proposals of improvement of the respective activities.

MODALITĂŢI DE PERFECŢIONARE A RELAŢIEI PROFESOR-ELEV ÎN CADRUL ACTIVITĂŢII ŞCOLARE DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Prof. AURELIAN OPREA
Şcoala generală Bărăitaru, jud. Prahova

1. IMPORTANŢA ŞI ACTUALITATEA PROBLEMEI.

1.1. MODERNIZAREA RELAŢIEI PROFESOR-ELEV, DEZIDERAT AL ÎNVĂŢĂMÎNTULUI CONTEMPORAN.

Conţinutul şi natura relaţiei profesor-elev, „maniera deschisă sau mai puţin deschisă" care stă la baza realizării schimbului de informaţii, comunicării în cadrul procesului de învăţare, între cei doi factori ai „cuplului educativ", determină, fără doar şi poate, randamentul măsurilor concepute şi promovate pentru modernizarea învăţământului, pentru formarea personalităţii elevului în deplină acord cu cerinţele „comenzii sociale" (6, 9).

Desigur, elementele de conţinut ale învăţământului, tradiţionale sau modernizate şi perfecţionate (în concordanţă cu noile cuceriri tehnico-ştiinţifice), sistemul instituţiilor şcolare (structura şi relaţiile de interdependenţă ale acestora), tehnologia didactică utilizată, valoarea cadrelor didactice şi mijloacele tehnico-materiale utilizate de care dispune şcoala etc. sînt importante şi decisive în acţiunea de modernizare şi perfecţionare a învăţământului. Dar, pe bună dreptate, se subliniază că acestea nu pot opera, în mod nemijlocit, în sensul dorit. Ele sînt acţionate şi valorificate de către factorii cuplului profesor-elev, în cadrul unor relaţii care fac ca schimbul de valori, trecerea informaţiei de la profesor la elev, influenţele instructiv-educative exercitate asupra elevului să se situeze la un anumit nivel de eficienţă, în raport de natura acestora (6, 9).

Iată, deci, o pîrghie importantă asupra căreia trebuie să acţionăm pentru ridicarea nivelului procesului instructiv-educativ la nivelul exigenţelor actuale (6, 9).

1.2. EVOLUŢIA RELAŢIEI PROFESOR-ELEV. PRINCIPALELE TIPURI DE RELAŢII CUNOSCUTE ÎN DEZVOLTAREA ÎNVĂŢĂMÎNTULUI

Procesul de învăţămînt nu a fost organizat întotdeauna în maniera pe care o cunoaştem azi. El a înregistrat o continuă dezvoltare, intervenindu-se cu înnoiri şi perfecţionări, în pas cu evoluţia societăţii, cu transformările acesteia, cu progresul ştiinţei şi tehnicii. Şi relaţia profesor-elev a cunoscut în cadrul acestui proces aceeaşi evoluţie ascendentă, fiind determinată, mai ales, de transformările intervenite în relaţiile dintre membrii societăţii, în concepţia acestora despre rolul instruirii şi educaţiei (6).

Inregistrăm în cadrul acestei evoluţii trei tipuri de relaţii : **autocrate** (magistrocentriste), în cadrul cărora „magistratul" dispune dictatorial şi se serveşte în exercitarea atribuţiilor sale de cele mai drastice sancţiuni, **pedocentriste,**

care situează pe elev în centrul acțiunii, acțiunea educativă concepîndu-se în raport de preferințele și nevoile elevului și **relații democratice** (relații de conlucrare, relații de cooperare), tipul nou de relații, care preluînd ceea ce este valoros din cadrul celor două categorii de relații implică plenar responsabilitatea elevului, transformîndu-l, deseori, în subiect al procesului instructiv-educativ (3 6, 9).

Relațiile autocrate și relațiile pedocentriste sînt relații opuse, extreme. Relațiile autocrate favorizează atitudinea pasivă, receptivă a elevului, acesta fiind plasat permanent în postura de „beneficiar" (obiect), al procesului de instruire, privat de inițiativă, responsabilitate și angajare independentă în propria sa instruire și formare.

Relațiile pedocentriste consideră elevul ca fiind subiectul acțiunii educative, aceasta fiind concepută în raport de aspirațiile, dorințele și preferințele elevului. Dacă primul tip de relații înăbușe personalitatea elevului, al doilea tip, exagerînd rolul elevului, promovează un învățămînt dezorganizat și lipsit de perspectivă („nondirectivist") conceput după bunul plac și preferințele elevului (laissez-faire) (6, 9).

Relațiile autocrate, caracteristice școlii herbartiene, se fac simțite și în prezent în activitatea unor cadre didactice în domeniul specialității noastre, care se pretează la organizarea unor lecții conduse pe bază de comenzi și numărătoare, într-un climat cazon.

Curente ale relației pedocentriste („nondirectivismul" și „laissez-faire") au cunoscut și cunosc încă mulți adepți în vestul Europei și în America. La noi, acest tip de relații a fost adoptat de unii colegi de specialitate care apreciază ca fiind mai comod de a lăsa elevii în cadrul orelor de educație fizică să-și aleagă activitatea preferată (lăsîndu-i să se joace nesupravegheați, intervenind sporadic pentru orientarea și dirijarea activității lor, pentru preîntîmpinarea și curmarea unor manifestări needucative).

In condițiile societății noastre a apărut necesitatea promovării noului tip de relații — relații de cooperare, de conlucrare a profesorului cu elevii. Învățămîntul contemporan, transformările intervenite în relațiile interpersonale ale omului de tip nou impun un nou tip de relații, care să investească elevul cu mai multă responsabilitate și inițiativă.

Societatea noastră are nevoie de oameni bine instruiți și pregătiți, remarcabili nu numai prin ceea ce cunosc, ci și prin ceea ce pot să facă și, mai ales, care-și cunosc posibilitățile, înclinațiile și aptitudinile și pe care le-au perfecționat printr-un exercițiu sistematic, care sînt capabili să adauge (prin efort independent) formației lor, noi și noi achiziții (cunoștințe și deprinderi) și să le valorifice novator în cadrul activității profesionale. Pentru a se ajunge la acest nivel este necesar ca sistemul de instruire să-i pună pe elevi frecvent în situația de a face eforturi nemijlocite pentru dobîndirea informațiilor, împletind judicios munca condusă cu cea independentă. Elevul trebuie să preia frecvent responsabilitatea și inițiativa pregătirii sale, să facă eforturi, să colaboreze cu profesorul pentru găsirea unor soluții, pentru descoperirea informației (3, 6, 9).

In cadrul acestor relații, autoritatea profesorului nu se mai poate baza doar pe principiul „magister dixit" fiind întărită prin sancțiuni, de abuz în utilizarea comenzilor, care impun o subordonare necondiționată, executarea „fără drept de apel" a hotărîrilor profesorului (6).

Rolul conducător al profesorului în cadrul relației noi se exercită din interiorul colectivului de elevi, profesorul fiind considerat ca un membru al acestuia, avînd — datorită competenței sale, exemplului personal și posibilităților de a sprijini pregătirea și instruirea elevilor — un statut aparte.

Iată de ce promovarea acestui tip nou de relații ridică și problema pregătirii educatorului. Un bun educator, spune **Arnould Clausse**, trebuie să fie un bun organizator, să evite atitudinea dictatorului, caracteristică relațiilor autocrate, dar și pe aceea „liberalistă", proprie pedocentrismului (9).

1.3. CARACTERUL DINAMIC AL RELAȚIEI PROFESOR-ELEV. EVOLUȚIA RELAȚIEI DEPENDENT DE PARTICULARITĂȚILE DE VÎRSTĂ.

Relațiile dintre profesor și elev au un caracter dinamic. Ele se modifică pe parcursul societății potrivit particularităților de vîrstă ale elevilor, accentuîndu-se treptat ponderea relației de tip democratic.

Copiii de vîrstă mică (clasele primare) sînt receptivi la sugestii și ordine, suportă cu ușurință și plăcere cerințele impuse de educator, relațiile de tip autocrat. Dar, utilizarea exagerată a unor relații de acest tip poate conduce la lipsă de inițiativă, complacerea copilului într-o „stare prelungită de dependență față de educator", precum și la izbucnirea ulterioară a unor puternice și brutale manifestări de independență și nesupunere.

Rezultă, deci, că încă de la vîrsta mică trebuie create bazele relațiilor de cooperare, chiar dacă elevii suportă bine relațiile de tip magistrocentrist. Se vor evita astfel efectele negative asupra dezvoltării ulterioare (9).

Tendința copilului spre dependență de adult, afecțiunea pe care el o manifestă față de educator trebuie canalizate spre organizarea unor activități care pretind manifestarea relațiilor de cooperare, inițiativă și independență : exerciții, ștafete și jocuri de întrecere sugerate de educator sau chiar propuse de elevi. Integrarea în colectivitate, relațiile de conlucrare se realizează cu multă ușurință la vîrsta la care copilul este dispus să dea curs îndrumărilor și cerințelor educatorului.

Ulterior, la vîrsta corespunzătoare gimnaziului, elevii manifestă tendințe de independență, dorința de afirmare și de a avea un rol activ, spirit critic. Veleitatea de a fi „liber", aspirația spre independență intră în conflict, însă, cu nevoia de a se ști apărat și ajutat, cu tendința de integrare în colectiv, de a avea un grup de prieteni. Pe acest fond contradictoriu își găsesc însă eficiența educativă relațiile de cooperare între elev și profesor, între elev și colegii săi.

La această vîrstă trebuie promovate cu curaj forme de activitate pe perechi, echipe și activitatea independentă (circuite, exersări libere pe bază de indicații, exerciții de forță și suplețe în doi, exersări pe perechi cu prezența unor elemente de întrajutorare, corectare, sprijin și asigurare, adversar pasiv etc.).

Promovînd acest tip de activități, preadolescentul dobîndește, treptat, instrumentele pentru organizarea muncii independente, stăpînește metodologia dezvoltării proprii (autoeducația), își exercită înclinațiile și aptitudinile. La rîndul său, educatorul dispune de elemente concrete și multiple pentru observarea și orientarea elevilor potrivit înclinațiilor lor (alegerea ramurilor sportive).

In nici o altă activitate școlară nu întîlnim modalități atît de concrete și multiple pentru promovarea și exersarea relațiilor de cooperare ca în educație fizică și, mai ales, în activitățile sportive școlare cum ar fi : utilizarea unor forme de activitate independentă (gimnastica zilnică, exerciții independente gen culturism, întreceri pe echipe), utilizarea formelor de autoorganizare și autoconducere (instructori și arbitri elevi, ajutoare, căpitani de echipe etc.), cooperarea elev-elevi și elevi-profesor, prezente în timpul întrecerilor sportive oficiale sau a excursiilor etc.

La vîrsta adolescenței, elevul, care manifestă puternice tendințe de libertate, acceptă și mai greu ideea de a fi condus și tutelat, relațiile de tip autocrat, formele de activitate de tip cazon. Tensiunile dintre profesor și elevi își au deseori, rădăcinile în natura acestor relații.

Dacă în clasele anterioare treptei liceale s-a folosit, dominant, relația de tip autocrat, promovarea relației de tip democrat întîmpină dificultăți, elevii nefiind pregătiți pentru cooperare, pentru manifestarea inițiativei și independenței.

În domeniul specialității noastre, la nivelul treptei liceale, întîlnim, de regulă, prezența unor relații extreme, tocmai datorită faptului că elevii nu au fost pregătiți în clasele anterioare pentru a coopera, profesorul oscilînd între regimul de relații autocrate și regimul de deplină libertate cu prezența unor manifestări de dezordine (9).

2. CĂI ȘI MIJLOACE UTILIZATE PENTRU PROMOVAREA NOULUI TIP DE RELAȚII ÎN ACTIVITATEA CU ELEVII DIN CLASELE V—VIII.

REZULTATELE OBȚINUTE.

După o prealabilă documentare pedagogică și de specialitate am încercat să punem în practică unele idei și soluții prezentate în materialele studiate, organizînd în cadrul școlii generale din satul Bărăitaru (județul Prahova) un modest experiment.

Tabelul 1

Dinamica mediilor pe clasă obținute la purtare de elevii clasei a V-a (actuala clasă a VI-a) în anul școlar 1980/1981 și în trimestrul I al anului școlar 1981/1982

Nr. crt.	Clasa	Numărul elevilor existenți în clasă	Media pe clasă obținută de elevi la purtare				
			Anul școlar 1980/1981				An școlar 1981/1982
			Trim. I	Trim. II	Trim. III	Pe an școlar	Trim. I
1	V (VI)	31	9,80	9,87	9,93	9,86	10

Experimentul ne-a oferit posibilitatea să constatăm atît prezența unor rezultate pozitive pe planul larg al muncii educative, cît și la nivelul strict al specialității confirmînd eficiența soluțiilor respective.

Dintre soluțiile experimentate, mai semnificative se remarcă :

— ca diriginte, pe linia celor precizate, ne-am preocupat ca in fruntea clasei să fie ales un activ de elevi competent, capabil să organizeze și să conducă eficient activitatea clasei pentru ca elevii din clasă să beneficieze de influențe instructiv-educative cît mai largi și valoroase. Alegerea activului clasei s-a făcut democratic, prin aprobarea prin vot deschis a celor propuși. În prealabil am făcut unele recomandări privind calitățile pe care trebuie să le aibă fiecare responsabil în sectorul său de activitate, cerințele la care trebuie să răspundă în activitatea sa.

Cu acest prilej au fost aleși și responsabilii cu activitatea sportivă, gimnastica din regimul zilei de școală, organizarea activității din recreație și cu materialele sportive.

Pentru ca la fiecare clasă să fie aleși în aceste funcții elevi reprezentativi am luat legătura cu colegii diriginți și, evident, cu colectivele de elevi din clasele respective.

Procedînd astfel am dispus în școală de ajutoare capabile și cu autoritate în rîndul elevilor, activitatea de educație fizică și sport putîndu-se organiza cu mai multă ușurință, acțiunile propuse în cadrul ei fiind în majoritatea cazurilor rodul propunerilor colectivelor de elevi, implicînd de pe alte poziții prezența și responsabilitatea elevilor în organizarea acțiunilor propuse.

Tabelul 2

Procentul de promovare la clasa a V-a (actuala clasă a VI-a) în anul școlar 1980/1981 și în trimestrul I al anului școlar 1981/1982

Nr. crt.	Clasa	Număr de elevi	Numărul elevilor promovați și procentul de promovare pe clasă									
			Anul școlar 1980/1982								An școlar 1981/1982	
			Trim. I		Trim. II		Trim. III		Pe an școlar		Trim. I	
			Nr. de elevi promovați	Procent de promovare	Nr. de elevi promovați	Procent de promovare	Nr. de elevi promovați	Procent de promovare	Nr. de elevi promovați	Procent de promovare	Nr. de elevi promovați	Procent de promovare
1	V (VI)	31	27	87,09	29	93,54	30	96,77	31	100	30	96,77

Tabelul 3

Evoluția mediei clasei a V-a la educație fizică
în anul școlar 1980/1981

Nr. crt	Numărul elevilor existenți în clasă	Mediile obținute la educație fizică (pe clasă) în anul școlar 1980/1981 la clasa a V-a			
		Trim. I	Trim. II	Trim. III	La sfîrșitul anului școlar
1	31	9,09	9,34	9,66	9,36

Activul clasei la care funcționăm ca diriginte a fost lărgit și cu alte responsabilități (responsabil cu disciplina și cu curățenia clasei, responsabil cu îndeplinirea planului economic în cadrul organizației de pionieri etc.), depășind structura tip impusă de regulamentele școlare. Creînd noi responsabilități, sarcinile sociale-obștești, cultural-educative și sportive, întreaga activitate instructiv-educativă desfășurată la nivelul clasei a fost deliberat preluată și de către elevi, aceasta fiind considerată ca propria lor muncă și nu ca o activitate impusă de diriginte.

Periodic, o parte dintre aceste responsabilități au fost preluate și de către alți elevi, pentru a implica în activitatea clasei cît mai mulți membri ai colectivului clasei.

Pentru ca activitatea să se desfășoare corespunzător și în conformitate cu planul stabilit, am discutat periodic cu responsabilii pe activități problemele activității lor, îndrumîndu-i și activîndu-i.

Pentru a ilustra efectele pozitive exercitate asupra comportamentului și situației la învățătură a elevilor de către activitatea dirigintelui concepută de pe poziția colaborării cu elevii în soluționarea problemelor complexe ale clasei, prezentăm în continuare situația la purtare și învățătură a elevilor din clasa a V-a la care am funcționat ca diriginte în anul școlar 1980/1981 și la care funcționăm în continuare și în anul școlar 1981/1982 — tabelele 1 și 2.

Am început prezentarea soluțiilor experimentate în promovarea noului tip de relații cu munca de diriginte în mod deliberat. Prin complexitatea ei, activitatea dirigintelui implică pe planuri multiple și mult mai plenar existența noului tip de relații, putînd furniza numeroase soluții și rezolvări în legătură

Tabelul 4

Situația aprecierii în note la probele obligatorii
- pentru verificarea dezvoltării calităților motrice de bază (viteză, rezistență, forță, detentă) la clasele a VI-a
în perioada 1978-1981

Clasa	Anul școlar	Număr de elevi	Mediile pe clasă în anii școlari respectivi					
			Viteză 25 m	Alergare de rezistență pe 600 m	Săritura în lungime de pe loc	Aruncarea greutății de 2 kg (minge umplută)		Media anuală pe aceste probe
						înainte	înapoi	
VI	1978/79	28	9,53	9,39	8,02	8,16	8,77	8,75
VI	1979/80	30	9,78	9,49	8,56	8,30	9,01	9,02
VI	1980/81	31	9,81	9,78	8,61	8,42	9,12	9,14

Tabelul 5

Situația aprecierii în note a probelor și normelor obligatorii, pentru verificarea însușirii unor ramuri de sport și a unor elemente tehnice

Clasa	Anul școlar	Număr de elevi	Mediile pe clasă în anii școlari respectivi				
			Săritura în lungime cu 1½ pași	Aruncarea mingii de oină la distanță	Gimnastică acrobatică	Handbal	Media anuală a probelor
VI	1978/79	28	9,15	9,28	9,35	9,25	9,25
VI	1979/80	30	9,45	9,66	9,59	9,55	9,56
VI	1980/81	31	9,76	9,86	9,88	9,79	9,82

cu stimularea prezenței active și responsabile a elevului la propria sa formare și instruire, aplicabile în cadrul fiecărei discipline de învățămînt.

In continuare, prezentăm și cîteva soluții din domeniul strict al specialității.

Verigile din lecție : **„Organizarea colectivului de elevi"** și **„Influențarea selectivă a aparatului locomotor"** le-am organizat, încă din clasa a V-a, prin diminuarea treptată a ponderii exercițiilor la comandă (efectuate pe bază de numărătoare, fluier etc.).

Pentru cadență folosim frecvent cîntecele patriotice învățate de elevi în clasă sau în cadrul activităților pionierești : „Tot înainte mîndri pionieri", „Scăldat în razele de soare", „Sîntem nepoți de daci și de romani" etc. Multe dintre exercițiile cu influență selectivă sînt efectuate în ritmul dat de muzică (casetofon) sau în baza recomandărilor și indicațiilor mele, fără a folosi „numărătoarea". Procedînd astfel am reușit ca la clasele mai mari (VII, VIII) veriga a doua a lecției să se realizeze, deseori, în manieră „sportivă" (independent), evident pe baza unor programe discutate cu elevii în prealabil, încercate și verificate în lecțiile anterioare.

Folosim frecvent și ajutorul unor elevi pe care-i solicităm să conducă această parte din lecție. De asemenea, folosim pe scară largă exercițiile pe

Tabelul 6

Dinamica numărului de elevi scutiți medical în perioada 1978-1981

Clasa	Numărul elevilor scutiți medical pe ani școlari			
	1978/1979	1979/1980	1980/1981	Trimestrul I 1981/1982
V	3	2	1	1
VI	4	3	2	1
VII	3	2	1	-
VIII	5	4	2	-
Total	15	11	6	2

perechi, la aparate sau gen „circuit pregătitor" care se pretează la execuții independente, eliminînd situațiile în care elevii sînt conduși pe bază de numărătoare. În felul acesta se face apel la inițiativa elevilor, la capacitatea lor de a valorifica cunoștințele, priceperile și deprinderile dobîndite în cadrul educației fizice, sporește interesul elevilor pentru activitatea pe care o desfășoară, crește rolul și inițiativa elevilor în legătură cu pregătirea lor fizică, dar și în privința capacității de a opera cu priceperile și deprinderile motrice.

Și în cadrul celorlalte momente ale lecției amplificăm formele de activitate independentă apelînd frecvent la exerciții pe ateliere, grupe mici sau chiar exerciții individuale (acrobatică, gimnastica ritmică-modernă etc.). Circuitele, ștafetele, traseele aplicative, întrecerile s-au dovedit și în cazul experimentului efectuat de noi extrem de eficiente pentru activizarea elevilor, pentru creșterea randamentului activității, fiind, în același timp, instrumente eficace pentru promovarea noului tip de relații.

Alegerea jocului sportiv la care realizăm inițierea sportivă o facem pe bază de opțiune. În școala noastră opțiunile s-au axat, de regulă, pe fotbal (elevii) și pe handbal (elevele). Consultarea elevilor în această alegere are darul de a determina angajarea mult mai activă a elevilor în procesul de inițiere în aceste ramuri sportive.

Soluțiile amintite au fost dublate de inițiative concepute de pe aceeași poziție și în cadrul celorlalte activități : gimnastica din regimul zilei de școală, recreații organizate, competiții sportive, excursii etc. Și aici am căutat să creăm climatul de muncă favorabil stimulării prezenței active a elevilor, interesului și motivației lor pentru activitate.

Măsurile luate s-au reflectat pozitiv și asupra rezultatelor elevilor la educație fizică și în activitatea sportivă. Acest fapt se poate constata și din tabelele 3—5.

De asemenea, măsurile luate au avut influențe pozitive și asupra numărului de elevi scutiți medical, așa cum rezultă din tabelul 6.

Prin urmare, soluțiile experimentate au statornicit în școala noastră relații de muncă care stimulează inițiativa și responsabilitatea elevilor, pregătindu-i mai bine pentru viață.

3. CONCLUZII

In contextul perfecționării procesului de învățămînt pe prim plan trebuie situată înnoirea relației profesor-elev. Elevul nu suportă cu plăcere activitățile în care este tratat ca robot, acționînd în baza unor comenzi de tip cazon, fiind lipsit de inițiativă și libertate. Valoarea educativă a acestui gen de activități este mult scăzută și săracă, departe de exigențele pretinse de societate.

Elevul este receptiv și susceptibil la cooperare. A-l privi cu încredere și dragoste, a-i stimula inițiativa și responsabilitatea, sporind treptat implicarea lui cît mai plenară în pregătirea sa constituie una dintre problemele fundamentale ale învățămîntului contemporan.

Didactica modernă promovează tipuri de relații bazate pe conlucrarea educatorului cu educatul. Această conlucrare nu exclude total activitatea condusă. Imbinarea judicioasă și în concordanță cu particularitățile vîrstei a activității conduse cu cea independentă este în măsură să ridice nivelul randamentului școlar, să educe la elevi deprinderi și calități solicitate de activitatea socială : spirit de inițiativă, independență, spirit critic și novator, integrare în colectivitate etc.

Imbinarea dintre munca condusă și cea independentă se realizează treptat de la o etapă școlară la alta, în avantajul ultimei. Trecerea de la relația magistrocentristă la relația de conlucrare nu are un caracter ireversibil, se păstrează întotdeauna un număr semnificativ de elemente caracteristice formei anterioare.

Experimentul realizat de noi în cadrul unei școli generale situată în mediul sătesc este cît se poate de concludent. El atestă valoarea unor soluții didactice preconizate în domeniul specialității noastre în legătură cu modernizarea relației profesor-elev.

Promovarea lor în practica didactică ne obligă la regîndirea unor elemente de conținut ale educației fizice și, mai ales, la reînnoirea atît a soluțiilor didactice la care facem apel pentru organizarea activității de exersare organizată în lecții, cît și în celelalte activități organizate cu elevii pentru însușirea elementelor de conținut ale educației fizice școlare.

BIBLIOGRAFIE

1. NICOLAE CEAUȘESCU : Cuvîntare la Plenara C.C. al P.C.R., din 18—19 iunie 1973 cu privire la dezvoltarea și perfecționarea învățămîntului.
2. * * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 18—19 iunie 1973 cu privire la dezvoltarea și perfecționarea învățămîntului în Republica Socialistă România.
3. CHIRIȚĂ GEORGETA : Relația profesor-elev în condițiile actuale de perfecționare a învățămîntului, rev. „Educație fizică și sport", nr. 7, 1975.
4. GHIVIRIGA L. : Tradițional și modern în relația profesor-elevi din școala noastră actuală, Revista de pedagogie, nr. 7—8, 1974.
5. GHIVIRIGA L. : Creșterea ponderei metodelor active în procesul de predare-învățare, Revista de pedagogie, nr. 9, 1973.
6. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice școlare, Ed. Sport-Turism, București, 1980.
7. PETROMAN P., RADU P. : Elevii — coparticipanți în procesul formării propriei personalități, Revista de pedagogie, nr. 6, 1974.
8. ROMAN P. : Modalități de realizare a relației învățător-elevi la clasele I—IV, Revista de pedagogie, nr. 9, 1974.
9. STANCIU GH. I. : Relația profesor-elev în lumina noilor obiective ale școlii moderne, Revista de pedagogie, nr. 12, 1973.
10. ȘAFRAN O., GRIGORIU B. : Subiect și obiect în actul pedagogic, Revista de pedagogie, nr. 9, 1973.

A. OPREA : **Modalités de perfectionnement de la relation professeur-élève dans le cadre des activités scolaires d'éducation physique et sport**

On met en discussion un problème de grande actualité dans l'organisation et le deroulement du processus instructif-éducatif dans le cadre de l'éducation physique et sport scolaire : le perfectionnement de la relation professeur-élève, comme objectif de l'enseignement contemporain. On présente les principaux types de relation professeur-élève connus dans le développement de l'enseignement, l'évolution de ces relations en fonction des particularités d'âge, ainsi que les voies et les moyens utilisées pour promouvoir d'un nouveau type de relation dans l'activité avec les élèves des classes V—VIII. Les idées exprimées on fait l'objet d'une expérimentation effectué dans une école générale du milieu rural. Les résultats enregistrés confirment la valabilité des hypothèses qui ont conduit a la réalisation de cette experimentation.

A. OPREA : **How to Improve the Relationship Teacher-Pupil During the Lessons of Physical Education and Sports**

The author brings into focus a topical problem now hotly debated, which is related to the organization of the educational process within the physical education and sports class, i.e. : the improvement of the teacher-pupil relationships, a desideratum today. He outlines the main types of teacher-pupil relations, their evolution in keeping with particularities of age and the ways and means of promoting new types of such relations in the activities with the pupils of the forms V—VIII. Starting from these ideas the author carried out an experiment in a general school in the rural area. The results achieved confirmed the correctness of the hypotheses underlying the experiment.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

ELEMENTE NOI PREZENTATE CU OCAZIA CAMPIONATELOR MONDIALE DE GIMNASTICĂ, MOSCOVA, 1981 (II)

Prof. ATANASIA ALBU
Maestră emerită a sportului

I. Pentru gimnastica sportivă feminină, bîrna ca aparat constituie specificul, acel „ceva" al concursurilor de gimnastică care dă spectatorilor senzația de sport greu accesibil „muritorilor de rînd".

Cînd vorbim despre bîrnă în gimnastică, ne gîndim la siguranța Verei Ceaslavska sau a Soniei Iovan, la mișcările de felină ale Liei Ceampelea, la explozia tehnicienilor la apariția „saltului Korbut", dar mai ales la medalia olimpică a Nadiei Comăneci.

Urmînd cursul firesc de continuu progres al activității umane, gimnastica sportivă de performanță a ultimilor ani, desfășurată în săli speciale și pe o aparatură din ce în ce mai modernă, poate fi caracterizată ca o muncă de laborator, de continuă creație, de elaborare, precum și coroborare a muncii minuțioase cu fantezia cea mai îndrăzneață.

O privire asupra celor patru aparate ne surprinde prin diversitatea calităților psiho-motrice solicitate. De la suplețea în alergare, la zborul, coordonarea și siguranța în gama cea mai diversă, la sărituri, la agilitatea și controlul segmentelor corpului în rotări, salturi, schimbări permanente de direcție, cele mai multe efectuate în poziții răsturnate la paralele ; de la capacitatea de autocontrol, de forță de exprimare a liniștei și siguranței, cînd salturile, piruetele, săriturile artistice sau torentele acrobatice se execută pe numai 10 cm la bîrnă, pînă la acel tot unitar care este exercițiul la sol.

„Mai este bîrna o punte a suspinelor ?" Nu, cu siguranță, nu. Astăzi, ceea ce se execută pe bîrnă, dar mai ales, **cum**, dă exercițiilor ușurință, cursivitate, ritm, realizînd o armonie fericită, între feminitatea și gingășia lucrului în legări artistice, cu forța și coordonarea salturilor celor mai diverse, cu rotări în unul sau două axe, izolate sau în serii, efectuate în condiții de echilibru.

II. Cu prilejul ultimelor mari concursuri ale anului 1981, Campionatele Europene — Madrid, Jocurile Mondiale Universitare — București și Campionatele Mondiale de la Moscova, bîrna a fost aparatul în care „Noutatea" a constituit-o nu numai apariția izolată a unor elemente de sine stătătoare cu un coeficient ridicat de dificultate, ci mai ales modul de legare a două sau mai multe elemente, acrobatice sau gimnice.

Elementele considerate pînă mai ieri aproape de limita a ceea ce se putea realiza pe bîrnă, aici la C.M. efectuate cu diverse variante, de aproape toate gimnastele prezente în concurs, au demonstrat încă odată că pe bîrnă se poate efectua orice element, oricît de dificil ne-ar părea, cu condiția însușirii lui depline, corecte și metodice.

La Campionatele Mondiale de la Moscova au ieșit în evidență două genuri, stiluri chiar distincte, două moduri de abordare diferită a aparatului, atît în ceea ce privește conținutul exercițiilor cît mai ales modul de construire a acestora.

Educație fizică și sport, nr. 5, 1982, pag. 25

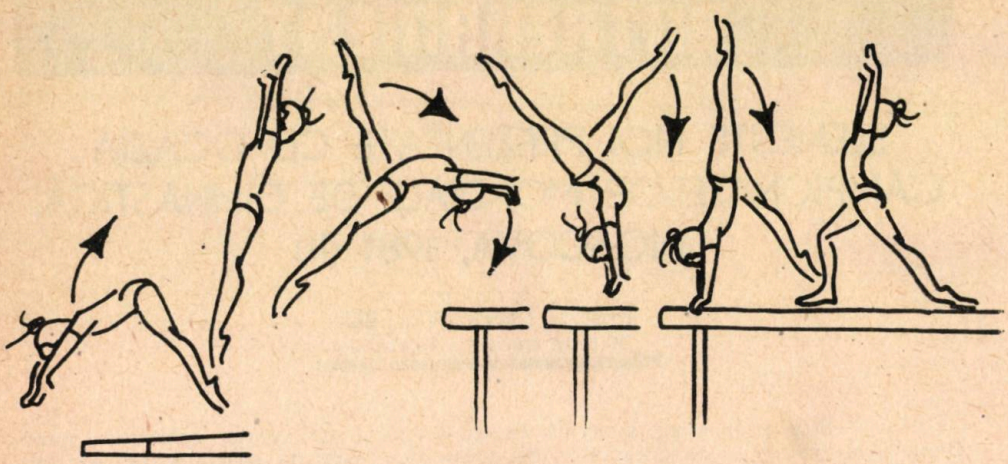


Fig. 1

Astfel „școala europeană", în care se includ majoritatea țărilor fruntașe ale acestui sport de pe continent și „școala americană" la care au aderat echipele S.U.A., Canadei, Japoniei, Cubei. Undeva, mai aproape de noi, se plasează China. Care este linia pe care se înscriu cele două școli ?

a) „școala europeană" — a optat permanent și continuă s-o facă pentru un conținut în care dificultatea elementelor și a legărilor, în special acrobatice, dau culoarea de bază a exercițiilor. Ca urmare chiar la acest C.M. toate „Noutățile" de dificultate „C" care au fost atestate de F.I.G./C.T.F. au fost efectuate de către gimnaste din Europa. În ceea ce privește construcția exercițiilor, ea este cea devenită clasică, în care elementele de mare dificultate tehnică sînt legate între ele, dînd exercițiului un aspect dinamic, cursiv și a cărui reprezentantă strălucită rămîne Nadia Comăneci.

b) „școala americană" prezintă o linie în care dificultatea tehnică se înscrie în limitele cerute de regulamentul F.I.G., fără a constitui dominanta exercițiilor. Exercițiile gimnastelor care au aderat la acest curent se remarcă prin folosirea elementelor de echilibru (stînduri pe una sau două mîini, simplu sau cu întoarceri, cu reveniri pe bîrnă în cele mai năstrușnice poziții), precum și prin elemente noi inspirate din unele aparate din gimnastica masculină (cal cu mînere).

Interesant este că abordarea acestor elemente noi, fără un coeficient de dificultate deosebit, dar cu un grad ridicat de spectaculozitate a stîrnit interesul tehnicienilor și al publicului, printr-o notă de prospețime dată exercițiilor.

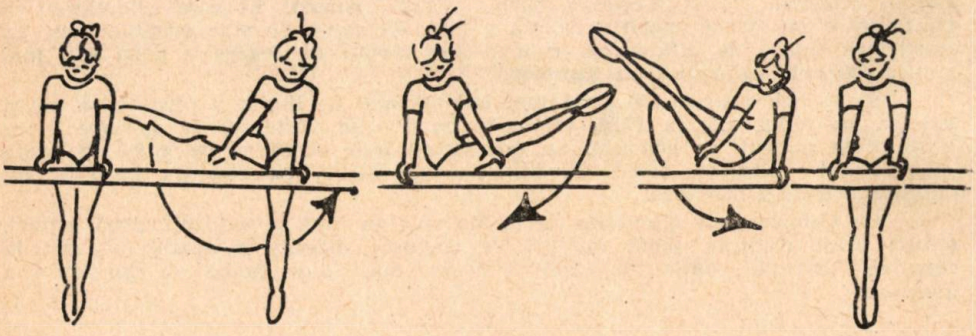


Fig. 2

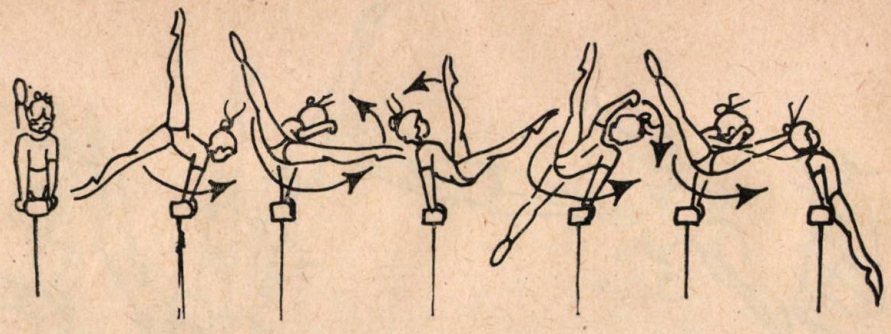


Fig. 3

Prin noul Cod de punctaj, prin cerințele lui specifice pentru aparatul bîrnă și anume :

— existența unei serii acrobatice din două sau mai multe elemente dintre care minimum unul cu fază de zbor ;

— o piruetă de minimum 360° — pe un picior ;

— o săritură cu mare amplitudine ;

— elemente acrobatice efectuate pe minimum 2 direcții ;

— o coborîre de dificultate minimum „B", alături de cerințele generale de compoziție și de construcție ale unui exercițiu pentru a putea fi cotat din nota 10, se creează obligativitatea de „Nou", pentru a înlătura stereotipia, monotonia etc. Aceasta solicită din partea tehnicienilor și gimnastelor maximum de fantezie, de siguranță, iar precizarea Codului de punctaj prin care un element repetat de mai mult de 2 ori nu mai este luat în considerație înlătură pericolul construirii exercițiilor pe baza unui singur element folosit în combinații diferite.

Căutările gimnastelor și ale antrenorilor s-au îndreptat în special către urcări și coborîri diferite, către legări artistico-acrobatice.

III. ELEMENTE NOI EFECTUATE CU OCAZIA CAMPIONATELOR MONDIALE DE LA MOSCOVA ȘI ATESTATE DE CĂTRE C.T.C./F.I.G.

1. — Rondad cu bătaie pe trambulină și flic-flac înapoi, la capătul bîrnei în ghemuit sau în fandat pe bîrnă.

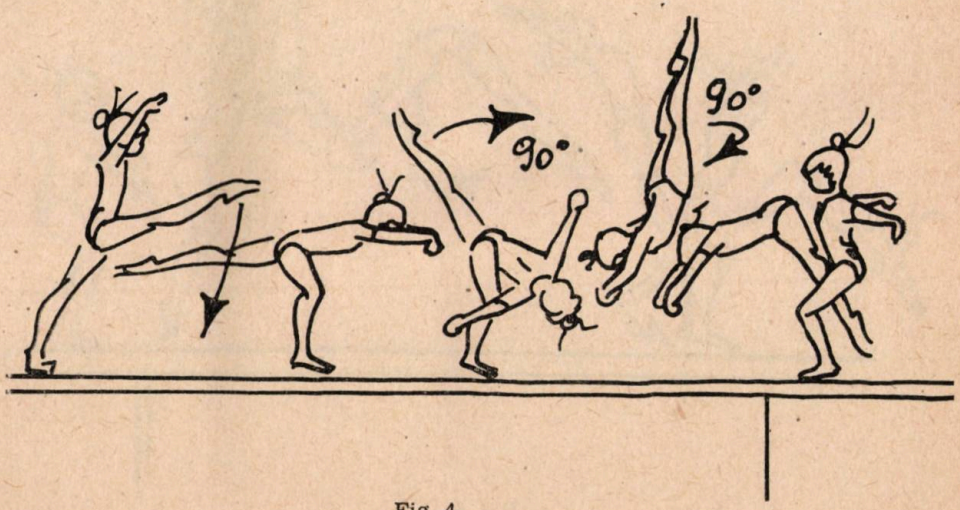


Fig. 4

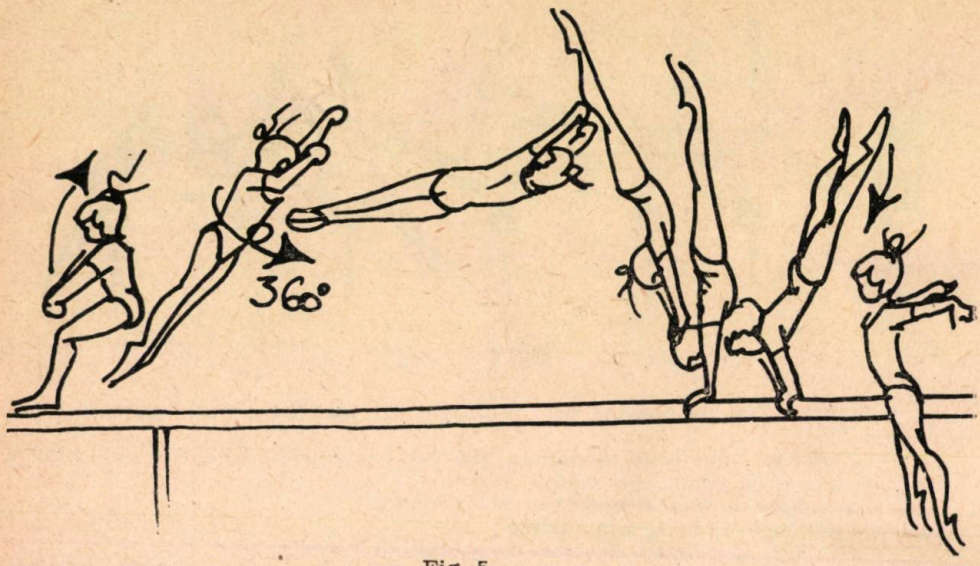


Fig. 5

Elementul a fost efectuat de către gimnasta Maxi Gnauk (R.D.G.) și a fost valorificat „C" cu Risc. În codul de punctaj poartă numărul 1.47 — Rar — (0.10 puncte) Fig. 1. Pe lîngă caracterul de spectaculozitate, acest element are meritul de a deschide o linie orientativă nouă în intrările pe bîrnă, după fantezia și priceperea fiecăruia. Este accesibil gimnastelor care dispun de o tehnică curată în efectuarea rondadului.

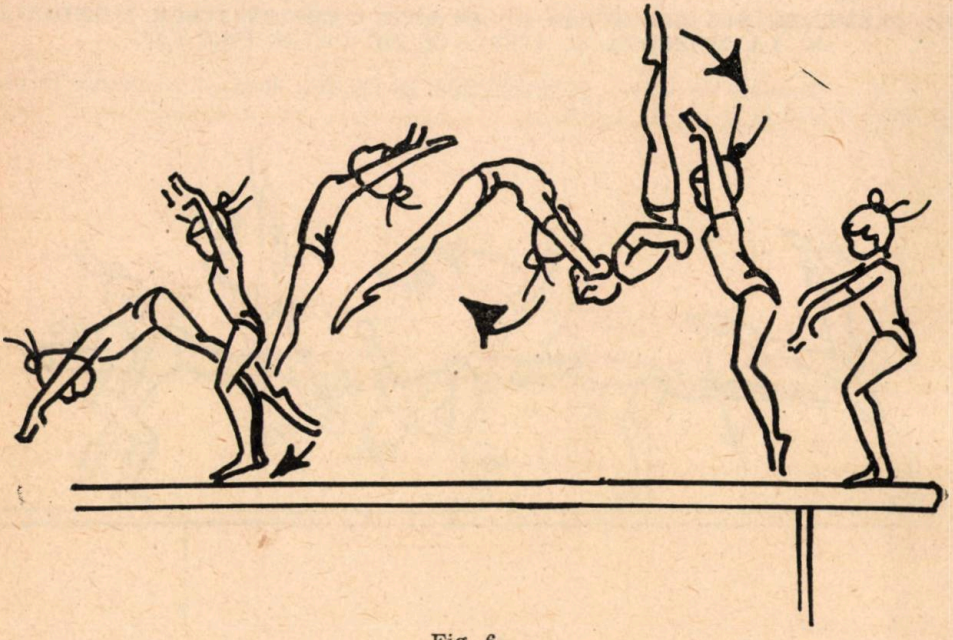


Fig. 6

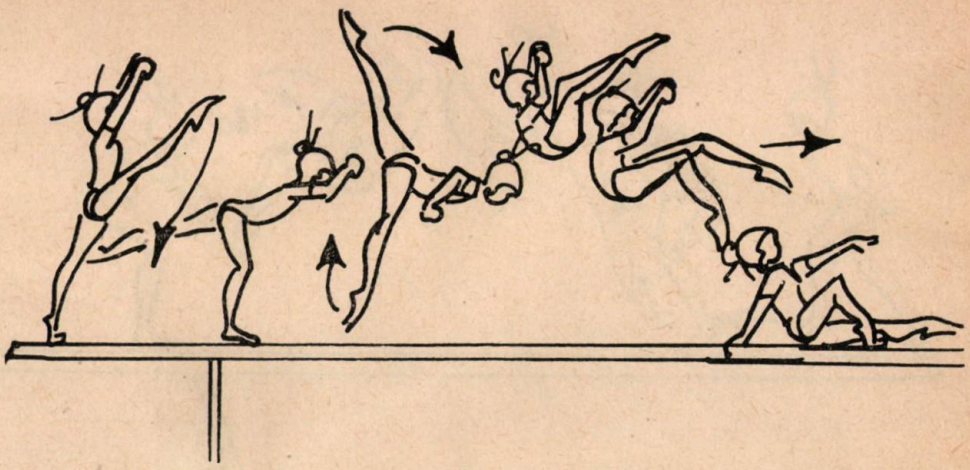


Fig. 7

2. — Cerc cu ambele picioare peste bîrnă. (Kreisflanke). Elementul a fost atestat ca avînd valoare „B“ şi numărul în Codul de punctaj 3.22. A fost efectuat pentru prima dată de gimnasta Julianne McNamara — S.U.A. Fig. 2.

3. — Cerc cu un picior peste bîrnă (Kreisspreizen). A fost valorificat ca avînd valoarea „B“. Este un element spectaculos inspirat din gimnastica masculină şi anume de la cal cu mînere. A fost efectuat de către gimnasta Tracee Talavera — S.U.A. Fig. 3.

4. — Pe bîrnă, rondad fără sprijinul braţelor, cu aterizare pe două picioare. (Rondad liber). Elementului i s-a acordat valoarea „C“. Poartă numărul 7.39 în codul de punctaj. Fig. 4.

Elementul este de fapt, un salt lateral cu atac pe un singur picior, cu întoarcere de 90° şi aterizare pe două picioare.

5. — Pe bîrnă, flic-flac înapoi cu întoarcere de 360° în ax longitudinal şi aterizare în călare. Fig. 5.

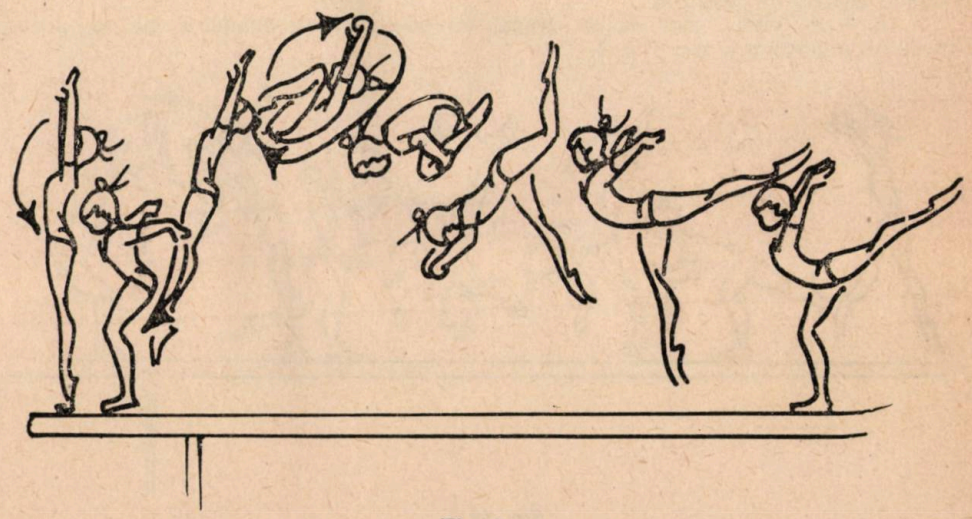


Fig. 8

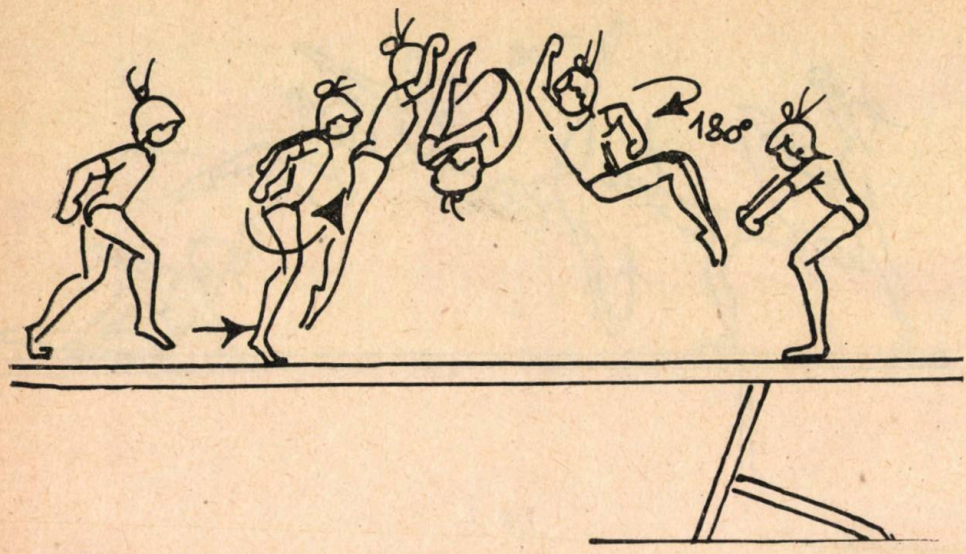


Fig. 9

Elementul este foarte dificil de efectuat; presupune din partea gimnastei multă viteză de reacţie şi forţă în trenul superior. A fost efectuat pentru prima dată de către gimnasta Jana Rulfova din Cehoslovacia. A fost atestat ca element de dificultate „C" cu Risc şi poartă numărul 7,40.

6. — Salt — tempo (Tkaciov) în legare. Elementul a fost valorificat „C" cu numărul 8.10. Fig. 6.

7. — Pe bîrnă, salt înainte cu împingere de pe unul sau două picioare cu aterizare în şezînd (cu un picior îndoit sprijinit pe vîrf, cu celălalt, întins). Elementul a fost efectuat de către gimnasta Katarina Sarisska (R.S.C.). Are valoarea „C" şi numărul 8,9 în Codul de punctaj. Fig. 7.

Este un element care presupune din partea gimnastei o bună cunoaştere a saltului propriu-zis, pentru a-i putea modifica poziţia de aterizare, coborîndu-i centrul de greutate.

8. — Pe bîrnă, salt înapoi grupat cu aterizare în cumpănă pe un picior, menţinut minimum 2 sec. Fig. 8.

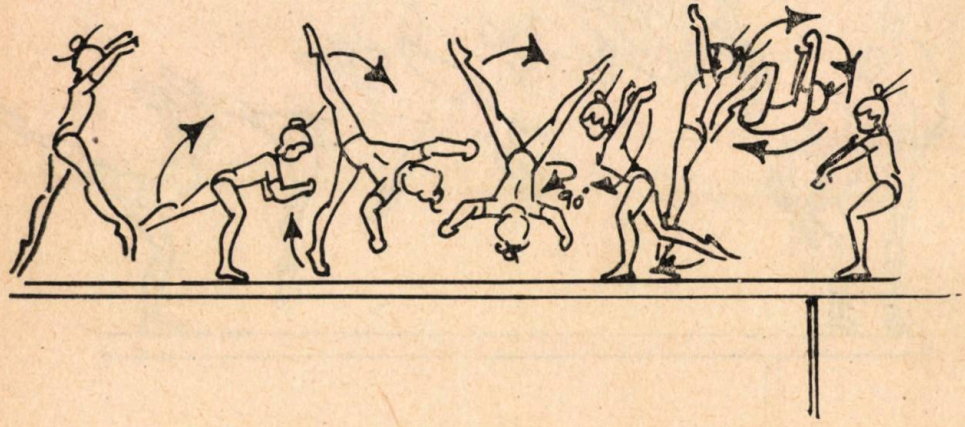


Fig. 10

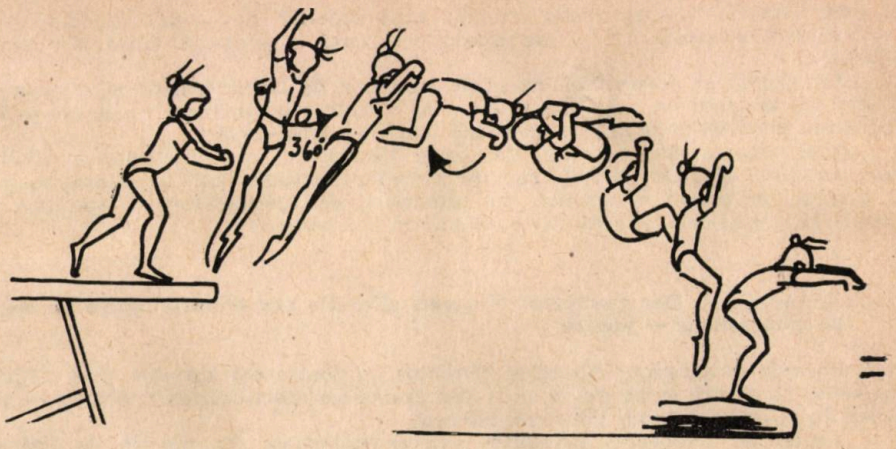


Fig. 11

Elementul a fost efectuat pentru prima dată de Rodica Dunca (România). Are valoarea „C" şi este înregistrat la numărul 8.9.

Pentru a putea efectua acest element în cumpănă, se cere gimnastei însuşirea perfectă a saltului cu aterizare pe ambele picioare. Elementul, efectuat într-un exerciţiu dinamic, apare ca deosebit de spectaculos. Deschiderea picioarelor în sfoară antero-posterioară, ca şi aterizarea pe un picior cer o precizie deosebită a acţiunilor, forţă în piciorul de aterizare, acţiune energică a braţelor lateral.

ELEMENTE „NOUTĂŢI" — EFECTUATE PENTRU PRIMA DATĂ CU PRILEJUL ALTOR CONCURSURI

Încerc să prezint aceste trei „noutăţi" deşi ele au fost efectuate pentru prima dată cu ocazia altor concursuri, dar datorită gradului deosebit de dificultate ele nu au mai fost repetate de către alte gimnaste.

1. — Din cîţiva paşi de elan, salt înainte pe bîrnă cu întoarcere de 180°. Fig. 9.

Elementul a fost efectuat pentru prima dată de Cristina Grigoraş cu prilejul J.O. Moscova 1980.

Saltul înainte cu întoarcere în ax longitudinal de 180° se înscrie printre elementele cele mai dificile care se execută pe bîrnă, datorită celor două întoarceri în axe şi planuri diferite (transversal şi longitudinal) ca şi unei viteze deosebite în care trebuie efectuate aceste întoarceri.

Pentru învăţare este necesară folosirea unei metodici judicios alese, cu aparate ajutătoare care să asigure gimnastei o automatizare a aterizării, fără riscul traumatizării gleznelor.

2. — Salt lateral cu atac pe un picior, aterizare succesivă şi salt grupat înapoi cu aterizare pe ambele picioare. Fig. 10.

Elementul-legare a fost efectuat de către Nadia Comăneci în anul 1979 — concurs amical — şi 1981 cu prilejul J.M.U. — concurs oficial.

Pentru însuşirea elementului este necesară cunoaşterea celor două verigi de bază : saltul lateral şi saltul grupat înapoi. De asemenea sînt necesare o coordonare deosebită, un ritm special de execuţie a mişcărilor. Pînă în prezent nici o altă gimnastă nu a efectuat această legare într-un concurs oficial.

3. — Bătaie la capul bîrnei pe un picior cu întoarcere în ax longitudinal de 360° şi salt grupat înainte, coborîre. Fig. 11.

Această coborîre este deosebit de spectaculoasă. Prin complexitatea ei, se înscrie printre elementele cu cea mai mare dificultate tehnică. A fost efectuată pentru prima dată de gimnasta Elena Davîdova (U.R.S.S.) cu prilejul J.O. — Moscova 1980.

Se recomandă gimnastelor cu un grad superior de pregătire tehnică, cu o coordonare deosebită, viteză de execuție și forță în picioare (mai ales pentru aterizare).

Am folosit și aceste trei exemple pentru a da tehnicienilor și gimnastelor noastre un material cît mai bogat, care să constituie o bază de inspirație pentru pregătirea gimnastelor noastre „cu bătaie lungă" — 1984—1985.

Abordarea acestor noutăți de către tehnicienii noștri impune folosirea unei metodici adecvate pentru fiecare element, însușirea lui în etape conform cu gradul de pregătire tehnică al gimnastei, cu înclinațiile ei specifice, cu posibilitățile materiale (aparatură) existente în sala respectivă.

ATANASIA ALBU : **Des nouveaux éléments effectués aux championnats du monde de gymnastique — poutre**

Pour la gymnastique sportive féminine, la poutre est un des plus difficiles appareils. La poutre exige de la part des gymnastes des qualités spéciales — souplesse, équilibre, assurance, courage, habilité.

Toutes les gymnastes présentes aux championnats du monde de 1981 ont démontré qu'on peut effectuer sur la poutre le plus difficile élément avec la condition de le connaître parfaitement, de l'apprendre correctement et méthodiquement.

Les plus importants éléments sont :

— des séries acrobatiques de deux ou plussieurs éléments, desquels au moins un avec phase de vol ;

— une pirouette d'au moins 360° — sur un pied ;

— un saut d'une grande amplitude ;

— des éléments acrobatiques effectués dans deux directions au moins ;

— une descente de difficulté „B" (minimum) dans le code de points.

Les recherches des gymnastes et des entraîneurs se sont dirigé spécialement envers les montées de descentes différentes et envers des liaisons acrobatiques.

ATANASIA ALBU : **New Elements Highlighted by the World Gymnastics Championships — the Beam**

For women the beam is one of the most difficult gymnastic apparatuses, fot it requires particular psycho-motive qualities, such as : suppleness, balancing, safety, courage and skill.

The women gymnasts attending the 1981 world championships, however, proved that any element, however difficult, can be performed on the beam, provided is it correctly and methodically acquired.

The most important elements are :

— acrobatic series of two or several elements, one of which (at least) including a flying phase ;

— a minimum 360° pirouette — on one leg ;

— acrobatic elements performed on minimum two directions ;

— a dismount of at least „B" category difficulty in the code of points.

The gymnasts particularly focused on a great variety of mounts and dismounts and acrobatic ties.

ALGORITMI, STANDARDIZARE ŞI PROGRAMARE ÎN ORGANIZAREA PREGĂTIRII JUNIORILOR LA BASCHET

Prof. CONSTANTIN DÎRJAN
C.S.Şc. nr. 2 — Bucureşti

I. CONSIDERAŢII GENERALE

Conceptul de modernizare a învăţămîntului reprezintă un ansamblu care reuneşte şi valorifică acumulările din sfera teoriilor privind procesele învăţării în sens psihologic, a metodelor de transmitere, implementare şi punere în valoare a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor în procesul didactic, precum şi a metodelor de organizare a proceselor învăţării în relaţia fundamentală cadrului didactic care se stabileşte între cele două entităţi — profesorul şi elevul.

Cerghit (8), **Hilgard** şi **Bower** (22), **Mitra** şi **Mogoş** (34), **Şiclovan** (47) şi alţii alcătuiesc taxonomii proprii, care diferă neesenţial în privinţa diferitelor metode utilizate în procesul învăţării.

In privinţa ansamblului care reuneşte diferitele metode ale procesului învăţării constatăm următoarele :

— diferitele metode ale învăţării sînt prezentate în conformitate cu taxonomia autorilor mai sus menţionaţi sau în raport de modalităţile de realizare a metodologiei procesului învăţării (**Babanski,** 3 ; **Brunner,** 4 ; **Bunescu** şi colab., 6 ; **Chiriţă,** 9 ; **Epuran,** 18 ; **Furlan,** 16 ; **Ionescu,** 25 ; **Okon,** 37 ; **Skinner,** 46 ; **Wlodanski,** 55) şi în acest cadru conceptele de algoritm şi programare nu apar ;

— în realizarea procesului învăţării se utilizează conceptele de algoritm şi/sau de programare exclusiv în organizarea procesului învăţării (**Bunescu** şi colab., 6 ; **John,** 26 ; **Landa,** 28 ; **Laricici** şi **Gherardini,** 29 ; **Munteanu,** 35 ; **Noveanu,** 37 ; **Radu** şi **Stoian,** 44) :

O consecinţă directă a acestor observaţii conduce nemijlocit la aprecierea că se poate emite un enunţ fals cu privire la programare, respectiv aceasta incluzîndu-se în sfera învăţării în sine.

In condiţiile în care programarea se enunţă prin conceptul corect de „învăţare programată", aceasta presupune un ansamblu metodologic de organizare a procesului învăţării, prin aceasta implicîndu-se posibilitatea de utilizare a învăţării programate şi în cadrul antrenamentului sportiv.

Apreciind în ansamblu cercetările efectuate în legătură cu conceptele de algoritm, programare şi standardizare se impune în mod necesar stabilirea conţinutului acestora.

Dicţionarele de pedagogie (1963), cel enciclopedic (1965) şi de neologisme (1966) stabilesc într-un consens relativ următorul conţinut :

— pentru algoritm :

— procedeu folosit în matematică şi logică ;

— pornind de la anumite date, găsirea în mod mecanic a unor rezultate prin intermediul unui şir finit de operaţii ;

— pentru programare :

— numai în sens matematic ;

— pentru standardizare :

— stabilirea normelor standard privind calitatea, forma şi dimensiunile anumitor produse ; a fabrica în serie potrivit anumitor norme obligatorii ;

— reglementare tehnică organizată a producţiei prin specificare, tipizare şi unificare, pentru organizarea calităţii produselor, economisirea de materiale şi creşterea productivităţii muncii.

Constatăm astfel că :

— algoritmul, păstrîndu-și caracterul de succesiune logică, liniară, relativ rigidă, fiecare element fiind determinat și determinant, și-a mărit sfera de cuprindere ;

— algoritmul devine uzual în alcătuirea unor succesiuni obligatorii în sensul prognozării eficienței scontate, de la limbajul calculatoarelor la lecția de educație fizică sau de antrenament ;

— **Șiclovan** (47), **Mitra** și **Mogoș** (34) structurînd lecția de educație fizică în 7, respectiv, 8 „verigi", nu fac altceva decît să alcătuiască un algoritm al desfășurării acesteia ;

— programarea — ca metodă matematică de calcul — nu are nici o adiacență cu programarea didactică sau a antrenamentului, care nu reprezintă altceva decît o reducere în prezentarea conceptului de „învățare programată" ; iar aceasta derivă de la desfășurarea procesului învățării în concordanță cu un program alcătuit în conformitate cu anumite principii fundamentale.

Brunner (4), **Bunescu** și colab. (6), **Furlan** (16), **John,** (26), **Laricici** și **Gherardini** (29), **Noveanu** (37) și alții sistematizează principiile învățării programate astfel :

— principiul pașilor mici ;
— principiul participării active ;
— principiul verificării imediate și directe a corectitudinii răspunsului dat ;
— principiul ritmului propriu de muncă ;
— principiul reușitei, pe baza validării indispensabile a programei.

Standardizarea presupune stabilirea unor parametri ai execuției în scopul obiectivizării în sens cantitativ a acesteia, determinînd valorile calitative în estimarea eficienței.

Încă din 1970 **(Dîrjan,** 11) am realizat o formulă de standardizare a unor exerciții care a presupus în cadrul execuției acestora următorii parametri :

— direcția de desfășurare a acțiunii ;
— distanța parcursă ;
— timpul de execuție ;
— procedeele solicitate ;
— numărul de repetări ;
— numărul de jucători ;
— pauza de recuperare.

Matveev și Novikov (33), prezentînd metodele exercițiului riguros standardizat, exemplifică diferitele modalități de realizare a exercițiilor, în care apar relații nemijlocite de cantificare prin aspectul metodic care ordonează și organizează execuția exercițiilor.

În ultimă analiză, standardizarea urmărește să apropie pînă la identitate execuția unui exercițiu din punct de vedere tehnic sau tehnico-tactic, în concordanță cu cerințele impuse de competiție, corectitudinea și eficacitatea execuției trebuind să fie realizate în conformitate cu fundamentarea fiziologică a efortului respectiv implicat în execuția din jocul competițional.

Înaintea prezentării aspectelor legate de cadrul experimental și de cercetare utilizat în legătură cu titlul lucrării se impun următoarele observații :

— în domeniul științelor exacte, o serie de descoperiri au creat unele probleme de formulare din cauza unui relativ blocaj lingvistic, impunîndu-se în mod necesar crearea unor cuvinte noi pentru a prezenta sensul concret al descoperirilor realizate ;

— în domeniul teoriei și metodicii educației fizice și sportului fundamentele psihomotrice au rămas relativ constante, în schimb modalitățile de prezentare ale acestora au suferit schimbări formale în structura limbajului folosit.

Aceste observații se situează în acord cu transferul informațiilor ce-l presupun diferitele descoperiri sau formulări din domenii științifice supraordonate teoriei și metodicii educației fizice și sportului și adaptarea lor specificului sferei de referință.

Deci, pe lîngă aspectele fundamentale, în sensul realității științifice, sînt împrumutate și adaptate și elemente lingvistice care nu urmăresc altceva decît o conturare, delimitare și precizare mai exactă a diferitelor elemente fundamentale specifice domeniului educației fizice și sportului.

In concluzie, conceptele de algoritm, învățare programată și standardizare sînt adaptabile specificului antrenamentului sportiv, sensul lor fiind orientat spre un scop comun — de la cadrul general al învățării, pînă la cel particular al unei execuții, realizarea unei optimizări a activității cu determinări directe în estimarea prognostică a eficacității.

II. IPOTEZELE DE LUCRU

Din analiza bazelor metodice ale învățării jocului de baschet (**Călugăreanu** și **Negulescu,** 7 ; **Benone,** 5 ; **Hrișcă** și colab., 24 ; **Newell** și **Benington,** 50) am indus posibilitatea alcătuirii unor algoritmi ai învățării, care reducînd anumite standarde în succesiunea învățării și perfecționării unor procedee tehnice să ducă nemijlocit la mărirea eficacității procesului învățării în sine.

In raport cu recomandările metodice cu privire la organizarea și desfășurarea lecțiilor de antrenament, am emis ipoteza alcătuirii unui algoritm standard al lecției de antrenament, care să implice două aspecte fundamentale :

— pe de o parte, un aspect relativ formal, cuprinzînd sfera și raporturile dintre calitățile motrice, procedeele tehnice și acțiunile tehnico-tactice specifice jocului ;

— pe de altă parte, fundamentarea fiziologică a desfășurării lecției de antrenament.

In acest sens, am alcătuit următorul algoritm general al lecției de antrenament :

1. circuite mixte ;
2. circuite tehnice ;
3. complexe de atac-apărare :
4. pase, dribling și aruncare la coș ;
5. atacul ;
6. apărarea ;
7. contraatacul ;
8. jocul școală.

In cadrul desfășurării lecției din punct de vedere fiziologic, aceasta a presupus următorul algoritm :

— eforturi de forță-viteză ;
— eforturi de viteză ;
— eforturi de anduranță.

In cadrul ciclului săptămînal, în cadrul pregătirii normale, succesiunea algoritmică a fost următoarea :

— luni, miercuri, vineri — eforturi de forță-viteză, eforturi de viteză, eforturi de anduranță ;

— marți și joi — eforturi de viteză, eforturi de anduranță.

In realizarea circuitelor, complexelor sau diferitelor exerciții, indiferent de complexitatea lor, se poate utiliza standardizarea acestora cu implicații directe în eficacitatea lucrului efectuat.

In desfășurarea lecțiilor, fiecare circuit, complex sau exercițiu se poate desfășura pe baza unor fișe sau diagrame care, în concordanță cu standardizarea prezentată, pot conștientiza acțiunile și eforturile jucătorilor, realizînd o motivație constantă în comportamentul fiecărui jucător.

Utilizarea fișelor și diagramelor în desfășurarea antrenamentului implică :

— stabilirea unui program riguros al întregii lecții în care procentajul de cantificare-obiectivizare a activității tinde spre maximum ;

— jucătorii realizează, implicit, în execuția fiecărui circuit, complex sau exercițiu pe bază de fișe sau diagrame principiile învățării programate ;

— utilizarea fișelor și diagramelor creează un steretotip în realizarea comunicării dintre antrenor și jucători în concordanță cu particularitățile raporturilor semantice și ectosemantice ce se realizează în antrenament și competiție ;

— comunicarea dintre antrenor și jucători în antrenament se realizează atît în sens semantic, cît și ectosemantic, diferențele cantitative fiind determinate de nivelul de pregătire al jucătorilor ;

— comunicarea dintre antrenor și jucători în competiție se realizează majoritar numai în sens semantic ;

Tabelul 1

Algoritmul general al antrenamentului și valorile intensității efortului în cadrul unui antrenament la baschet

- C.C.S. nr. 2 București -

Nr.	Algoritmul general al antrenamentului	Antrenamentul din 1.03.1979		
		Conținutul	Dozare (min.)	Valorile optime ale pulsului
1	Încălzire	Încălzire	10	116 - 128
2	Circuite mixte	-	-	-
3	Circuite tehnice	Circuite tehnice	10	142 - 148 152 - 164
4	Complexe atac-apărare	Complexe atac-apărare	10	164 - 176 172 - 184
5	Pase, dribling, aruncări	Pase, dribling, aruncări	5	172 - 184
6	Apărarea om la om - zonă	Blocarea în afară	10	144 - 148 156 - 164
7	Apărarea presing-zonă	Aruncări la coș	10	172 - 184
8	Atacul cu tandem	Presingul om la om	10	160 - 168 156 - 164
9	Atacul	Aruncări la coș	10	168 - 176
10	Contraatacul	Atacul cu tandem	10	168 - 184 156 - 164
11	Joc școală	Joc școală	35	172 - 180

— utilizarea fișelor și diagramelor în antrenament stabilește o identitate de sens în realizarea unei acțiuni între cele două forme de limbaj — semantic și ectosemantic ;

— asocierea limbajelor determină, indiferent de modul de transmitere a informației, posibilitatea realizării decodificării care se manifestă prin acțiunea optimă care trebuie executată de jucători ;

— formarea obișnuinței de lucru cu fișele și diagramele asociază, de asemenea, informația semantică sau ectosemantică vizuală și/sau sonoră, cu repercusiuni directe în realizarea conducerii echipei în competiție, prin faptul că o informație fiind transmisă prin coduri verbale și scrise în antrenament, în competiție prin substituire se poate folosi numai cea verbală în timpul desfășurării jocului, iar în timpul minutelor de întrerupere și la pauză, ambele, în felul acesta optimizîndu-se intervențiile antrenorului în sensul măririi eficacității acțiunilor jucătorilor în desfășurarea jocului.

III. MATERIAL ȘI METODĂ

In perioada 1976—1981 au fost realizate :
— aproximativ 300 de antrenamente cu începătorii ;
— aproximativ 600 de antrenamente cu juniorii II ;
— aproximativ 1 100 de antrenamente cu divizia școlară ;
— 75 de jocuri în Campionatul R.S.R. pentru juniori II ;
— 120 de jocuri în Campionatul R.S.R. pentru juniori.

In alcătuirea, organizarea și desfășurarea antrenamentelor în concordanță cu ipotezele enunțate am utilizat :

— metode de comunicare scrisă și verbală, între care un loc preponderent l-au ocupat fișele și diagramele ;

— metoda exercițiului — procedeul cu repetări, procedeul cu intervale, circuitul, concursul.

Am utilizat, de asemenea, înregistrarea timpului de execuție, a numărului de repetări, a eficacității realizate în executarea diferitelor circuite, complexe sau exerciții.

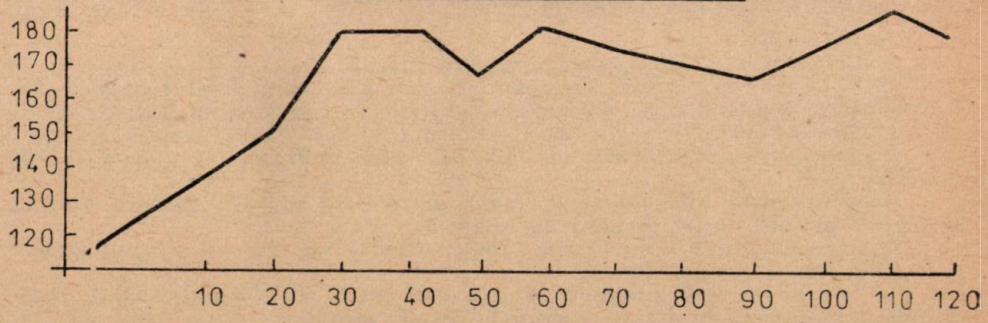
Am realizat investigații privind valorile pulsului și estimarea intensității lucrului efectuat în raport de structura diferitelor exerciții, precum și a duratei

Tabelul 2

Înregistrarea valorilor pulsului în antrenamentul din 1.03.1979 - C.C.S. nr. 2 - București

Nr	Numele și prenumele	Algoritmul antrenamentului									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	I.D.	124	146 164	176	168 172	144 160	176	160 164	176	180 152	180
2	M.S.	128	142 164	180	172 184	148 164	180	168 164	172	168 164	176
3	Ș.D.	132	144 164	184	176 184	148 164	184	168 164	176	184 164	180
4	M.C.	128	142 156	176	164 176	148 160	180	164 164	176	172 156	172
5	V. V.	124	142 160	180	168 176	148 164	184	164 164	176	180 164	176
6	M.M.	120	148 160	176	172 176	164 164	180	164 164	172	176 156	176
7	G.V.	128	148 164	184	172 180	148 160	180	164 156	168	168 152	172
8	P. C.	116	142 152	172	164 172	144 156	176	165 156	168	168 152	172

Diagrama valorilor pulsului



pauzelor în scopul optimizării raportului dintre intensitatea de lucru și pauza de recuperare.

In cadrul evoluției echipei de divizie școlară în cadrul Campionatului R.S.R. pentru juniori, în perioada 1976—1981, au fost înregistrate toate jocurile oficiale, din 125 de jocuri fiind înregistrate 124, deoarece un joc nu s-a desfășurat, echipa adversă pierzînd jocul prin neprezentare.

IV. REZULTATELE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

In perioada 1976—1981 rezultatele obținute în Campionatele R.S.R. de juniori II și Divizie școlară au fost următoarele :

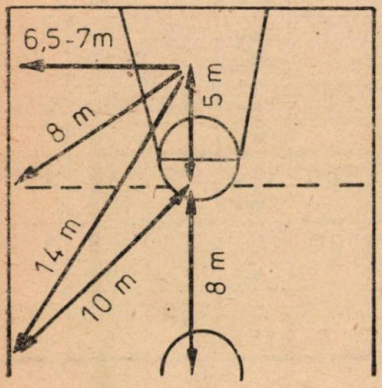
— 75 de victorii și 45 de înfrîngeri în Campionatul R.S.R. de juniori ;

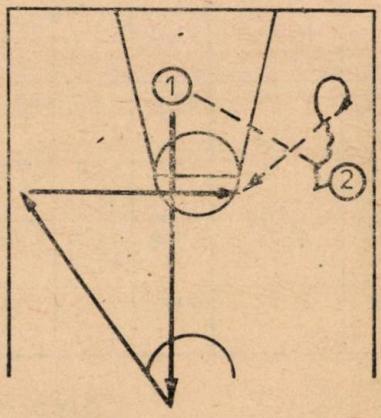
— participarea la finalele Campionatului R.S.R. de juniori din 1977, 1978 și 1981 ;

Tabelul 3

Standardizarea și algoritmizarea exercițiilor - C.C.S. nr. 2 - București

Conținutul standardizării : 1. Direcția de desfășurare ; 2. Distanța parcursă ; 3. Timpul de execuție ; 4. Procedeele solicitate ; 5. Numărul de repetări ; 6. Numărul de jucători ; 7. Pauzele de recuperare.





ALGORITMIZAREA EXERCIȚIULUI

JUCĂTORUL 1

1. Alergare-oprire stîngul-dreptul/dreptul-stîngul.

2. Deplasare laterală stînga-dreapta-oprire stîngul-dreptul/dreptul-stîngul.

Alergare laterală stînga-dreapta-oprire stîngul-dreptul/dreptul-stîngul.

3. Alergare-oprire stîngul-dreptul, aruncare la coș din săritură.

Alergare-oprire stîngul-dreptul, fentă de plecare dreapta, aruncare la coș din săritură.

Alergare-oprire stîngul-dreptul, fentă de plecare dreapta, plecare dreapta în dribling, piruetă, oprire, aruncare din săritură.

Deplasare laterală stînga-oprire stîngul-dreptul sau dreptul-stîngul, întoarcere și aruncare la coș din săritură.

Deplasare laterală stînga-oprire stîngul-dreptul sau dreptul-stîngul, fentă de plecare, plecare în dribling și aruncare la coș din săritură.

Deplasare laterală stînga-oprire stîngul-dreptul sau dreptul-stîngul, fentă de plecare, plecare în dribling, piruetă, oprire și aruncare la coș din săritură.

JUCĂTORUL 2

1. Fentă stînga-plecare dreapta în dribling-piruetă-pasă din dribling.

2. Fentă dreapta-plecare stînga în dribling-piruetă-pasă din dribling.

— locul 3 în Campionatul R.S.R. de școlari din 1977 ;

— locul 4 în Campionatul R.S.R. de juniori din 1977 ;

— locul 5 în Campionatul R.S.R. de juniori din 1978 ;

— locul 7 în Campionatul R.S.R. de juniori din 1981 ;

— jucătorul Popovici A. a primit trofeul de „Cel mai tehnic jucător al turneelor finale din 1980 și 1981" al Campionatului R.S.R. de juniori ;

— 10 jucători selecționați în lotul R.S.R. de cadeți-juniori ;

— 3 jucători au făcut parte din echipa R.S.R. de juniori clasată pe locul 3 la „Turneul Prieteniа", 1977 ;

— locul 2 în finala Campionatului R.S.R. de juniori II din 1980.

Organizarea și desfășurarea antrenamentelor în concordanță cu algoritmii optimi, cu începătorii și avansații, au determinat alcătuirea unor modele pe categorii de vîrstă care au fost publicate în colaborare cu conf. univ. **Aristeea Hrișcă** și șefa de lucrări **Teodora Predescu** (24), care, între altele, prezintă succesiunea învățării și perfecționării în pregătirea copiilor și juniorilor.

Validarea alcătuirii algoritmilor optimi și desfășurarea fiecărui antrenament pe baza unui program al cărui conținut a fost standardizat se certifică prin rezultatele obținute în condițiile în care valoarea procentuală a frecvenței s-a situat între limita maximă de 57 la sută în 1977 și 43 la sută în 1981.

Acestea scot în evidență cu atît mai mult rolul cunoștințelor acumulate prin utilizarea tehnicii de programare a antrenamentelor (**Chiriță**, 9).

Standardizarea exercițiilor a permis ca în fiecare antrenament jucătorii să-și folosească întregul potențial al momentului antrenamentului. Realizarea efortului în concordanță cu sarcinile impuse de fiecare exercițiu a impus pauze optime de recuperare, atît în cadrul desfășurării unui exercițiu, cît și după terminarea timpului de execuție a acestuia.

Utilizarea fișelor și diagramelor a determinat un control riguros al densității fiecărei lecții de antrenament, cu implicații directe în estimarea nivelului de pregătire al fiecărui jucător și al evoluției în competiție.

Fișele și diagramele, standardizînd fiecare execuție în parte, au permis realizarea obiectivelor generale ale pregătirii eșalonate în programarea pregătirii anuale.

Din observațiile și experimentarea unor modalități de realizare a succesiunii învățării și perfecționării, precum și a modului de organizare și desfășurare a fiecărui antrenament s-au validat ipotezele emise cu privire la algoritmi, standardizare și programare în pregătirea copiilor și juniorilor.

Raportînd pregătirea cu complexitatea și problemele sale realizată în concordanță cu ipotezele enunțate, la înregistrarea acțiunilor jocurilor din Campionatele R.S.R. de juniori 1976—1981 constatăm următoarele :

— numărul mai mare de aruncări din acțiune în raport cu cel al adversarilor se explică prin folosirea atacului cu tandem dublu sau folosirea apărării presing-zonă și a marcajului la intercepție. care au asigurat un mare număr de intercepții din totalul atacurilor pierdute de adversari fără aruncare la coș ;

— eficacitatea mai redusă decît a adversarilor se explică prin numărul mai mare de aruncări realizate de la distanțe mai mari de 5 m ;

— volumul mai redus în pregătire în raport cu cel optim care să asigure, între altele, și o eficacitate situată în concordanță cu modelele stabilite ;

— existența, în toate echipele întîlnite în competiție, a cel puțin un jucător cu talie mai înaltă decît oricare jucător al echipei C.S.Ș. Nr. 2 ;

— numărul de aruncări libere se situează la o diferență nesemnificativă în general și în privința valorii mediei/joc, demonstrînd că folosirea atacului cu tandem dublu asigură un număr satisfăcător de aruncări libere, ca urmare a orientării finalizării din zone apropiate de coș ;

— în ciuda folosirii unui număr mai mare de jucători înalți de către echipele adverse, apărarea agresivă ca și marcajele speciale utilizate au redus numărul de aruncări, în general, și a celor oprite neregulamentar ale acestor jucători, în special ;

Campionatele RSR de juniori 1976-1981 — Tabelul 4
120 75 45 10.136-8833
C.C.S. 2 - Politehnica București

Repriza	Aruncări acțiune	Aruncări libere	Recuperări atac	Intercepții	Recuperări apărare	Total	Pierderi	Atacuri	Posesii-Puncte minge
I	5324 - 2213	981-634	1216	1121	1496	3833	1278	5819	7017 - 5060
II	5226 - 2192	1023-692	1219	1008	1511	3738	1265	5720	6919 - 5076
Total	10550 - 4405	2004-1326	2435	2129	3007	7571	2543	11539	13936 - 10136
	41 %	66%	37%	51%	60%	48%	18%	43%	36%
Adversarii									
I	4068 - 1803	1097-673	805	581	1828	3214	2141	5820	6618 - 4279
II	4170 - 1882	1149 - 790	827	582	1738	3147	1947	5696	6500 - 4554
Total	8238 - 3685	2246-1465	1632	1163	3565	6361	4088	11516	13118 - 8833
	44 %	54%	33%	45%	54%	45%	31%	38%	33%

— numărul și procentajul mai ridicate ale recuperărilor în atac scot în evidență faptul că :

a. cu cît numărul de aruncări este mai mare, cu atît crește numărul recuperărilor în condițiile menținerii unui procentaj al eficacității relativ constant ;

b. la același număr de aruncări, cu cît crește eficacitatea, cu atît numărul recuperărilor scade, eficacitatea recuperărilor fiind funcție a calităților motrice și tehnico-tactice ale jucătorilor ;

c. talia nu reprezintă un factor determinant în lupta de sub panou ;

d. utilizarea unor circuite, complexe tehnice sau exerciții care contribuie la dezvoltarea detentei pe verticală, ca și strategia alegerii momentului săriturii, au contribuit direct la numărul și procentajul mai mari în realizarea recuperării în atac față de echipele adverse ;

— numărul și procentajul mai mari în privința „intercepțiilor" au fost determinate de :

a. folosirea cu predilecție a presingului zonă ;

b. folosirea marcajului la intercepție ;

c. folosirea apărărilor speciale împotriva unor jucători adverși — scoreri, conducători de joc și a celor care acționează în apropierea coșului ;

— numărul și procentajul recuperărilor în apărare prezintă două aspecte :

a. numărul recuperărilor în apărare este în funcție de numărul de aruncări din acțiune ale adversarilor și cu cît acesta este mai mic, cu atît numărul recuperărilor în apărare va fi mai mic ;

b. procentajul recuperărilor evidențiază eficacitatea luptei de sub panou și pune în valoare posibilitățile motrice și tehnico-tactice ale jucătorilor angajați în lupta de sub panou ;

— numărul și procentajul mingilor cîștigate în total se află în relație directă cu cele trei posibilități de realizare a intrării în posesia mingii și pun în evidență potențialul de ansamblu al echipei în lupta de sub panouri și de realizare a apărării pînă în momentul aruncării la coș ;

— numărul și procentajul atacurilor pierdute fără aruncare la coș pun în evidență nivelul pregătirii tehnico-tactice a jucătorilor, tactica și strategia utilizării diferitelor sisteme de joc ;

— numărul și procentajul mai scăzute ale echipei C.S.Ș. Nr. 2 validează modul de organizare și desfășurare a antrenamentelor în care NU SE FOLOSEȘTE NICI UN EXERCIȚIU PENTRU PERFECȚIONAREA PASELOR, pasarea mingii fiind condiționată de sarcina exercițiului în care se folosește, pe de o parte, în mod necesar, iar pe de altă parte, în concordanță cu condițiile tehnico-strategice impuse de exercițiu ;

— numărul de atacuri, care în fiecare joc se situează la valori minimax de ± 2, reprezentînd cîștigarea posesiei mingii la începutul fiecărei reprize a jocului, demonstrează că talia are o importanță mai redusă în raport de detenta celui care sare și strategia așezării jucătorilor în teren ;

— numărul mai mare de atacuri realizat de C.S.Ș. Nr. 2 atestă aserțiunea de mai sus prin faptul că jucătorii noștri de 1 x 1 au avut întotdeauna o talie mai mică decît a adversarilor ;

— numărul posesiilor de minge este determinat de numărul aruncărilor la coș, din acțiune și libere și numărul de atacuri pierdute fără aruncare la coș ;

Tabelul 5

Valoarea mediei/joc în perioada 1976-1981

C.C.S. 2-Politehnica București

Aruncări acțiune	Aruncări libere	Recuperări atac	Intercepții	Recuperări apărare	Total	Pierderi	Atacuri	Posesii-Puncte minge
88-37	16-11	20	17	25	63	21	96	117 - 85
41%	66%	37%	51%	60%	48%	18%	43%	36%
Adversarii								
69-39	18-12	13	9	29	53	34	96	110 - 7[illegible]
44%	65%	33%	45%	54%	45%	31%	38%	33%
Modelul de joc 1976								
68-30 75-34	20-16 28-20	11 12	7 8	20 25	38 45	15 19	84 88	95 - 76 100 - 88
40-45%	68-72%	25-30%	30%	60-65%	55%	15-18%	45-50%	40-42%
Modelul de joc 1980								
85-37 ±5 ±2	28-14 ±3 ±1	19 ±2	10 ±2	34 ±3	63 ±5	20 ±2	95 ±5	114 - 88 ±5 ±5
43-45%	65-70%	37%	55%	63%	50%	18%	46%	38%

— procentajul posesiilor de minge este determinat de eficacitatea aruncărilor la coș din acțiune și libere și numărul de atacuri pierdute fără aruncare la coș și se concretizează în numărul de puncte marcate ;

— numărul de atacuri, în afara înregistrărilor în acest sens, se calculează prin scăderea numărului de recuperări în atac din totalul posesiilor de minge.

Comparînd valoarea mediei/joc pe anii 1976—1981 cu modelele de joc 1976 și 1980 se constată o apropiere considerabilă a unor parametri și a realizării altora.

În situația în care frecvența s-ar fi situat între limitele de 65—70 la sută rezultatele în ansamblul lor ar fi fost mult mai bune, fără ca prin aceasta aspectele esențiale implicate în ansamblul metodologiei utilizate în pregătirea copiilor și juniorilor să se modifice.

V. CONCLUZII

— Realizarea unor algoritmi optimi în succesiunea învățării se explică prin tendința permanentă a optimizării procesului învățării în ansamblul său, cu implicații directe în formarea jucătorilor de înaltă performanță.

— Alcătuirea algoritmilor optimi în sine nu asigură și eficacitatea în pregătire, decît în condițiile în care sînt utilizate în mod corespunzător metodele învățării.

— Standardizarea se impune în mod necesar în relație directă cu optimizarea raporturilor cantitativ-calitative din pregătire în vederea creșterii probabilității de estimare a eficacității în competiție.

— Programarea în pregătirea copiilor și juniorilor presupune o anumită ascensiune cu caracter general, în care notele specifice vor fi conferite de particularitățile cadrului de referință.

— Programarea se realizează de la cadrul de ansamblu al volumului unui întreg an, pînă la fiecare lecție de antrenament în parte.

— Stabilirea algoritmului general al lecției și a succesiunii diferitelor structuri pentru realizarea sarcinilor fiecărei lecții în parte, impun în mod necesar utilizarea unor fișe și diagrame care standardizează fiecare execuție în parte.

— Fișele și diagramele standardizate permit cantificarea efortului și aprecierea eficacității execuției în ansamblu sau în special, în legătură cu elementele urmărite în acest sens.

— Realizarea diferitelor execuții în conformitate cu fișele și diagramele standardizate pune pe fiecare jucător în situația de a-și aprecia :

a. corectitudinea execuției ;
b. eficacitatea execuției ;
c. nivelul de pregătire în raport cu sine și cu ceilalți coechipieri ;

d. progresele realizate ;
e. valoarea sa în raport cu echipa ;
f. contribuția sa la evoluția echipei.

— Limbajul și codificările specifice fișelor sau diagramelor determină un stocaj de informații care se decodifică cu ușurință chiar după intervale de timp mai mari în succesiunea antrenamentelor, deoarece acțiunile motrice sînt asociate unor engramări cu dublu reper — semantic și ecfosemantic.

— Organizarea desfășurării fiecărei lecții de antrenament pe baza unui program care standardizează fiecare exercițiu creează un cadru specifc antrenamentului — cadrul algoritmic.

— Desfășurarea jocului competițional are, de asemenea, un cadru specific — cadrul aleator.

Diferențele specifice dintre antrenament și jocul competițional în privința rezolvării problemelor ce le implică fiecare — rezolvarea algoritmică și rezolvarea euristică — ridică probleme, rezolvarea acestora determinînd valoarea de ansamblu a echipei.

Deși evidente, diferențele specifice dintre antrenament și jocul competițional se reduc în condițiile algoritmizării antrenamentului și standardizării fiecărui exercițiu, deoarece în anumite grupaje majoritatea reperelor sau notelor specifice jocului competițional pot fi realizate în cadrul antrenamentului.

Avînd în vedere principiul lui **Vvedenski :** „intensitatea excitantului exterior determină intensitatea reacției de răspuns“ — putem afirma că de organizarea și desfășurarea antrenamentului depinde valoarea evoluției în jocul competițional.

Stabilind algoritmi optimi se are în vedere și se pune în valoare nivelul de dezvoltare al gîndirii în intervalul de la 10—11 ani la 18—19 ani, asociindu-se, influențîndu-se și determinîndu-se raporturile dintre gîndirea concret-operatorie și cea logic-formală.

— Programarea fiecărui antrenament și standardizarea exercițiilor din cadrul acestuia asigură :

a. formarea stereotipurilor dinamice implicate în procedeele tehnice, prin numărul de repetări ;

b. dezvoltarea și valorificarea funcției mnezice, prin stocajul unei cantități de informații în creștere, logic și motric formulată și expusă ;

c. dezvoltarea gîndirii prin stabilirea strategiilor optime de realizare a efortului și de estimare probabilistică a eficacității în antrenament și jocul competițional ;

d. creșterea nivelului pregătirii prin succesiunea logică a elementelor care asigură perfecționarea individuală și a echipei și a raporturilor optime dintre efort și pauzele de recuperare.

Ipotezele enunțate și organizarea pregătirii în concordanță cu acestea s-au verificat în practica nemijlocită permițîndu-ne pe lîngă enunțurile formulate și realizarea unui ansamblu metodologic care permite realizarea pregătirii copiilor și juniorilor în concordanță cu imperativele triadei — învățămînt, cercetare, producție — în problematica permanentă a didacticii moderne — perfecționarea continuă a componentelor sale specifice.

N. R. : Bibliografia la autor.

C. DÎRJAN : **Algorithmes, standardisation et programmation dans l'organisation de la préparation des dans le basket.**

Analisant les bases méthodique de l'apprentissage du jeu de basket, l'auteur a établi des algorithmes de l'apprentissage qui, reduisant certains standards dans la succession de l'apprentissage et du perfectionnement des certains procédés techniques menent a l'agrandissement de l'efficience du processus d'apprentissage en soi. On a établi le suivant algorithme général de la leçon d'entraînement dans le basket : des circuits mixtes, des circuits techniques, complexes d'attaque-défense, passes, dribble et lancement au panier, l'attaque, la défense, le contraataque, le jeu-école. Dans la réalisation, l'organisation et le deroulement des entraînements en concordance avec les hypothèse enoncées on a utilisé : méthodes de communication écrite et verbale, parmi lesquelles une place importante est revenue aux fiches et diagrammes et la méthode de l'exércice — le procédé avec aux répétitions, le procédé avec des intervalles et le concours.

(Continuare în pag. 59)

OPINII - CONSULTAȚII

GHIDUL PSIHOLOGIC AL ANTRENORULUI (XIV)

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

1. PRINCIPIUL CONȘTIENTIZĂRII

Ca ființă rațională omul se caracterizează printr-o mare capacitate de autoreglare, bazată pe mecanisme fine de prelucrare a informațiilor din mediul extern și din mediul propriu, dublate de mecanisme de programare și activare a conduitelor spre scopuri anticipate. În limbaj cibernetic, omul este o ființă antialeatoare, antientropică, autocinetică și autoreglatoare. Desigur, atributele acestea privesc individul adult, dezvoltat, educat și activ social. Ca în orice domeniu, și în sport excelența, calitatea, performanța, eficiența și alte asemenea atribute care caracterizează lucrul foarte bine făcut sînt produse sau realizări caracteristice personalităților bine structurate, care știu ce vor și vor să facă lucrurile fără reproș.

Idealul pedagogic al formării omului modern a fost formulat în termenul de „personalitate creatoare". Astăzi, **idealul societății noastre socialiste este omul multilateral dezvoltat**, creator de bunuri materiale și spirituale, constructor activ al socialismului.

Atît modelul ideal al omului zilelor noastre, cît și caracteristicile de raționalitate, autoorganizare, autoreglare, anticipare și celelalte se sprijină și își primesc impulsul activator și diriguitor din ceea ce se numește **nivel superior de conștiință.**

Principiul conștientizării sau al conștiinței (al participării conștiente și active) a fost formulat mai de mult în pedagogie ca principiu didactic relevînd necesitatea înțelegerii de către elevi atît a ceea ce învață, cît și a rostului învățării. Ulterior, în zilele noastre, acest principiu a cuprins și **adeziunea afectivă** a elevului la actul și conținutul învățării, precum și efortul de însușire nu numai a conținutului, ci și a strategiei, a **modelelor strategice ale învățării** („elevii învață să învețe" și astfel **se formează**, informîndu-se). Progresele realizate de psihologie în ultimele decenii au restructurat modul didacticist de tratare a problemei conștientizării, care s-a extins de la procesul învățării la educație, la creație și la performanță (în sensul cel mai general al cuvîntului).

Trecînd la problemele sportului de performanță, ne dăm ușor seama de importanța factorului **„conștiință"** în realizarea scopurilor specifice de pregătire și educare a sportivilor, de creștere a măiestriei lor, de depășire a rezultatelor actuale.

Eficiența conduitei sportive, nivelul superior al rezultatelor din concurs sînt tot mai des și insistent puse în relație cu **luciditatea, claritatea gîndirii, capacitatea de anticipare, vigilența** — pe scurt, cu gradul de conștiință pe care îl are sportivul. Toate acestea sînt, dealtfel, atributele unei personalități superior dezvoltată. În sportul de mare performanță este dovedită ca indiscutabilă corelația foarte semnificativă dintre calitatea performerului și trăsăturile „puternice" de personalitate.

2. CONȘTIENTIZAREA CA PRINCIPIU AL ANTRENAMENTULUI.

Nu există manual sau analiză de specialitate în care eficiența conduitei sportivilor, succesele sau insuccesele lor să nu fie raportate la factorii psihici — dintre ei evidențiindu-se deseori cei legați de nivelurile superioare ale conștiinței,

Educație fizică și sport, nr. 5, 1982, pag. 43

exprimate în atributele amintite mai înainte. Atît de important este factorul „conștiință", încît el a fost asimilat și transferat din pedagogie în teoria antrenamentului, chiar dacă nu toți autorii sînt unanimi în a-l adopta ca atare. Cunoscutul specialist sovietic **L. P. Mateev** ia în considerare principiile pedagogice didactice și le așază la temelia „legităților antrenamentului sportiv". Aceste principii, între care și al **participării conștiente și active,** reprezintă normele călăuzitoare ale activității comune a antrenorilor și sportivilor. **Dietrich Harre** (R.D.G.) formulează „principiul participării conștiente" alături de alte cinci din domeniul pedagogiei și două specifice activități sportive. În timp ce **L. P. Mateev** consideră cunoscut acest principiu și nu-l comentează, **D. Harre** îl dezvoltă și-l exemplifică cu elemente concrete.

Este clar pentru toată lumea că principiul conștientizării obligă la asigurarea, în primul rînd de către antrenor, a acelor măsuri, acțiuni și condiții care să conducă la **creșterea nivelului de activare, a vigilenței și lucidității, la activizarea gîndirii și voinței, la creșterea responsabilității** sportivilor. În al doilea rînd, sportivii sînt stimulați să adopte atitudini și **conduite conforme** exigențelor acestui principiu.

Teoretic, întregul sistem de factori, procese, stări și conduite ale sportivului trebuie **puse în mișcare și menținute** atît în antrenamente și concursuri, cît și în activitatea școlară-profesională și în timpul liber, indiferent de loc, timp, ambianță, relații.

În practica de toate zilele, lucrurile sînt realizate însă numai parțial, atît din cauza dificultăților obiective, reale pe care le întîmpină un astfel de „program complex", cît și din cauze subiective, între care pe primele locuri se află necunoașterea sau lipsa de preocupare față de această problemă.

De cele mai multe ori, conștientizarea se realizează parțial, incomplet și nu pe direcțiile cele mai importante, creîndu-se, totuși, la antrenori și sportivi iluzia îndeplinirii cerințelor. Evident că nu poate fi vorba de neconștientizare, dar limitînd-o la problemele organizatorice sau materiale, la rezolvarea nevoilor de azi, principiul este departe de a fi corect aplicat. Așa cum sperăm să reiasă pregnant din rîndurile următoare, este vorba de **lărgirea registrului conștientizării,** încît să poată cuprinde și aspectele legate de aprecierea exactă a posibilităților, perspectivelor și poziției sportivului în ambianța specifică.

În sportul de performanță se constituie anumite „dominante" de ordin tehnico-organizatoric sau personale care — în condițiile timpului foarte comprimat — nu lasă loc și altor preocupări care ar putea realiza deziderateie psihopedagogice ale respectării cerințelor conștientizării, în primul rînd de către antrenor.

Considerăm că în etapa actuală, în care performanțele au atins un nivel foarte înalt, este necesar să crească exigențele față de organizarea și conținutul antrenamentului. Dacă avem în vedere numai **durata** antrenamentului vom constata că, de cele mai multe ori, este luat în calcul timpul necesar echipării, desfășurării efortului în teren și timpul — destul de scurt pentru duș și eventual refacere. În foarte puține cazuri **se rezervă și se programează timpul pentru pregătire teoretică, tactică, analize, proiecții, discuții.**

Se pare, de asemenea, că se acordă puțină importanță și puțin timp pentru discuțiile individuale ale antrenorului cu sportivii, pentru redactarea jurnalelor de autocontrol, pentru stabilirea clară a perspectivelor fiecărui sportiv și a programelor personale de autoperfecționare sau de armonizare a scopurilor individuale cu cele ale grupului.

3. CONȘTIINȚĂ ȘI CONȘTIENTIZARE

In acest capitol vom încerca să amintim unele noțiuni teoretice cu privire la tema noastră, pe care am declarat-o de la început ca foarte complexă. Complexitatea provine, pe de o parte, din faptul că termenul „conștiință" este unul dintre termenii fundamentali ai psihologiei, este o categorie de maximă generalitate și ca atare nu poate fi definit în cîteva cuvinte, iar pe de altă parte din faptul că „conștiința" nu se limitează numai la **a cunoaște ceva,** ci se extinde și asupra modului **cum omul își propune, urmărește și apreciază ceea ce face,** iar acestea nu numai prin **raportare la sine,** ci și prin **referire la ceilalți, la grup,**

la normele şi valorile ideale ale societăţii. Iată cîteva dintre modalităţile de definire a conştiinţei :

a) **Conştiinţa, ca reflectare cognitivă** de către om a lumii materiale şi a propriei sale fiinţe **(Rubinstein).** Cunoaşterea conştientă constă în faptul că reflectarea dobîndeşte „înţelesuri" pentru subiectul cunoscător, acesta, după cum subliniază **Paul Popescu-Neveanu,** decodificînd informaţiile şi transformîndu-le pentru a le utiliza în activităţi autoorganizatoare şi cu autoreglaj. Ca reflectare cognitivă, conştiinţa este cunoaştere în acţiune, pe baza **semnificaţiilor** informaţiilor receptate.

● **Conştiinţa despre lume** este condiţia existenţei şi adaptării activităţii omului la ambianţă. Lumea externă nu poate fi ignorată ; ea trebuie cunoscută cît mai exact, în ceea ce are relevant pentru nevoile şi scopurile umane. Cea mai mare parte a eforturilor de instruire a generaţiei în curs de dezvoltare se desfăşoară pentru o cunoaştere cît mai adecvată a lumii externe — materială şi socială în acelaşi timp.

● **Conştiinţa de sine** constă din a-ţi da seama de propria fiinţă, de „funcţionarea" ei, de calităţi, de nevoi, de năzuinţe, de experienţele trecute etc. Ea este condiţia autodezvoltării, a deciziilor adecvate, a autoreglării.

b) **Conştiinţa, ca rezultat al existenţei sociale.** Omul este o fiinţă bio-psiho-socială, conştiinţa lui apărînd şi dezvoltîndu-se în cadrul relaţiilor sociale de muncă şi comunicare. **Conştiinţa individuală este în interrelaţie cu conştiinţa socială,** individul acordîndu-şi necesităţile subiective la cerinţele obiective ale societăţii în care trăieşte, la normele şi lumea valorilor specifice acesteia. Adeziunea lui la aceste cerinţe este condiţia deplinei **integrări sociale** şi deci a utilităţii activităţii sale.

c) **Conştiinţa, ca funcţie psihică de reglare superioară** a comportamentului uman. Conştiinţa nu este numai reflectare cognitivă, simplă înregistrare de fenomene şi evenimente, ci un complex de procese şi stări psihice în interacţiune dinamică. Ea angajează toate procesele psihice realizînd o unitate caracteristică între cognitiv şi afectiv, între reflectare, semnificaţie — în general şi semnificaţia pentru sine, **generînd liniile de forţă ale activităţii adaptative care acordează cerinţele realităţii obiective cu sistemul trăsăturilor personale şi finalităţile eului.** Conştiinţa este, deci, instanţa autoreglajului voliţional-afectiv cu deplină luciditate şi claritate de scop şi mijloace, autoreglaj care angajează fiinţa proprie în raport cu alţii şi cu societatea, în mod anticipat.

FUNCŢIILE CONŞTIINŢEI

Răspunzînd unor cerinţe fundamentale ale fiinţei umane, conştiinţa îndeplineşte cel puţin trei funcţii şi anume :

— **funcţia reflectorie cognitivă,** despre care am vorbit mai înainte ;

— **funcţia anticipativ-predictivă,** care valorifică esenţialitatea şi legităţile reflectării ;

— **funcţia finalistă,** care fixează scopul reglării, rezultatul acesteia. Despre aspectele concrete, aplicative ale acestor elemente de ordin teoretic vom avea ocazia să mai vorbim.

CÎMPUL CONŞTIINŢEI. NIVELURILE EI

Caracteristic conştiinţei este faptul „trăirii actualităţii", este starea de „a-ţi da seama" de ce se petrece cu tine, aici şi acum, în lumea concretă.

Cîmpul conştiinţei este considerat limitat la ceea ce este deplin actualizat — **conştiinţa clară,** el putînd fi şi mai puţin focalizat — **conştiinţa crepusculară.** In cele două ipostaze se exprimă gradul decodificării informaţionale, precum şi nivelul atenţiei ca funcţie de orientare şi selecţie a stimulilor.

O analiză mai adîncită ne poate conduce la cîteva **variante de niveluri** pe care le poate prezenta conştiinţa, niveluri pe care le întîlnim frecvent în activitatea psihocomportamentală a sportivilor.

1. **Lărgimea conştiinţei** — expresie a volumului de fenomene sau evenimente pe care le cuprinde aceasta. Reflectarea **completă** sau **incompletă** se poate referi simultan sau separat la propria persoană sau la lumea lucrurilor, feno-

menelor și persoanelor. Reducerea fenomenelor și evenimentelor numai la propria persoană este caracteristică egocentricilor ; neraportarea persoanei la ambianță și cerințele acesteia generează lipsa de eficiență a acțiunilor.

2. **Adîncimea,** exprimată în **claritate** sau **neclaritate** (vag, obscur, crepuscular) este încă o măsură a calității și completitudinii reflectării. Să amintim aici doar faptul că **Secenov** numea simțul chinestezic ca „simț obscur" și de fapt că sportivii fac din acest simț elementul primordial al conducerii cu măiestrie a propriilor mișcări, prin conștientizarea deplină a unora dintre componentele cele mai fine ale acestuia. Desigur, claritatea sau obscuritatea se referă și la alte fenomene reflectorii sau trăiri afective, atitudinale ș.a.

3. **Adecvarea conștiinței** are ca bază caracterul **corect** sau **incorect** al reflectării, exprimat în convingeri, atitudini, cunoștințe, în **realismul trăirii.** Nu puține sînt cazurile de autoevaluare sau evaluare eronată, supra- sau subapreciere a calităților proprii, a dificultăților sau obstacolelor, a oamenilor sau situațiilor.

4. **Integralitatea conștiinței** este, în fond, trăsătura esențială de nivel superior a acesteia. Este vorba de măsura în care trăirile actualizate nu se limitează la lumea concretă a obiectelor și ființelor, ci și la semnificațiile evenimentelor, la lumea valorilor specifice societății în care individul există. Avem în vedere aici posibilitățile pe care omul le are de a se proiecta pe sine nu numai în situații și cerințe, dar și în implicațiile pentru alții, pentru sistemul social — grup, echipă — și, în același timp, de a se proiecta față de efectele mai îndepărtate ale acțiunilor sale. Caracterul **complex** sau **simplist** al orientării și organizării conduitei este condiționat de nivelul de coordonare a instanțelor cognitive, afective și conative care structurează conștiința în ansamblul ei.

Conștientizarea sau acțiunea de a deveni conștient, de a face pe altul să fie conștient este un demers de mare însemnătate educațională și care utilizează întregul complex de determinanți ai conștiinței. În limbajul curent psihopedagogic sînt utilizați numeroși termeni care fac parte din familia noțiunii de conștiință. Conștientizarea înseamnă **înțelegere rațională** a realității, a conținutului reflectării, a scopului activității, a justificării de necesitate, motivație și utilitate. Ea este, în același timp, **conștiință afectivă,** adeziune față de norme, cerințe, recomandări care direcționează din afară conduita ; totodată, este comportare **din convingere.** Afectivitatea oferă atît substratul energetic-stimulativ al conduitei, cît și temeiul formării și exprimării explicite a motivelor acțiunilor.

A fi conștient înseamnă a fi **lucid, treaz, vigilent, realist, autocritic, liber în a decide, anticipativ, creator, activ, convins, motivat și — în consecință — cu tragere de inimă, responsabil, sîrguincios, perseverent.**

Formarea nivelului integrativ al conștiinței individului, conștientizarea lui este o operație foarte complexă și care pretinde strategii psiho-pedagogice de mare finețe, impuse de **dinamica stării de conștiință** care realizează treceri de la un nivel la altul, de la o perspectivă la alta, de la un cîmp la altul, selecția fiind determinată, în același timp, de legitățile obiective ale realității, dar și de motivele, tendințele, aspirațiile și atitudinile subiective ale individului.

Sub raport psihopedagogic conștientizarea își propune realizarea acelor **convingeri personale prin care individul să-și armonizeze atitudinile cu cerințele sociale.** Contradicțiile de tip neantagonist dintre tendințele individuale (ele însele determinate și de factori sociali) și cerințele sociale vor conduce la eforturi de armonizare, de adaptare și de autodesăvîrșire a personalității, după mecanismele reglării antientropice.

În actul conștientizării, acela de a fi conștient și conștiincios, sînt angajate toate instanțele psihocomportamentale mai sus amintite. Acesta este dealtfel și temeiul pentru care personalitatea umană nu poate fi definită complet decît prin prisma componentelor conștiinței de sine și a autoreglării. Analiza diferitelor componente ale conștiinței de sine ne va ajuta să desprindem diferitele obiective și direcții pe care și le poate propune procesul instructiv-educativ din sportul de performanță.

4. CONȘTIINȚA DE SINE A SPORTIVULUI. CONȚINUT ȘI NIVELURI

Performanța sportivă este condiționată, în totalitatea ei, de factorul psihocomportamental, prin însuși faptul că cel care o realizează este o ființă umană, o personalitate, a cărei caracteristică este autodeterminarea.

Conștiința de sine — dezvoltată la nivelul optimal de integralitate, adecvare, lărgime și adîncime — poate fi considerată cheia de boltă a edificiului personalității creatoare a sportivului. Vom încerca să prezentăm în continuare cele mai importante componente ale acesteia, accentuînd asupra acelora pe care antrenorul și chiar sportivul le poate controla.

1. **Cunoașterea de sine.** Am putea spune că aceasta constă din „dialogul cu sine însuși" pe care-l angajează sportivul pe baza cunoașterii propriei ființe din mai multe puncte de vedere :

● **lumea internă somatică,** alcătuită din chinestezie, proprioceptie, schemă corporală și atitudine corporală. Cunoașterea propriei persoane fizice, fără opoziția cu lumea externă, este o operație de diferențiere și decentrare dintre cele mai dificile, dat fiind faptul că impulsurile proprioceptive determină mai ales reglări reflexe, neconștientizate. Instruirea sportivă la vîrstă fragedă și mai ales în sporturile care cultivă „dialogul cu propria persoană" — gimnastica, patinajul, de exemplu — accelerează priza de conștiință, formarea schemei corporale și autoaprecierea calităților somatice ;

● **lumea internă funcțională,** exprimată în controlul încordării și relaxării musculare, în controlul respirator și cardiac, în controlul digestiv, în capacitatea de a aprecia reacțiile fiziologice în raport de efort și invers, mărimea efortului după nivelul reacțiilor fiziologice. Conștiința de sine primește impulsuri semnificative din „bucătăria" internă a organismului sportivului ;

● **lumea trăirilor subiective.** Sportivii, ca dealtfel și alte persoane orientate spre latura practică a lumii externe, nu sînt obișnuiți să-și analizeze lumea internă, iar cînd o fac nu dispun de cunoștințele și priceperea necesară autoevaluării acesteia. De cele mai multe ori își supraevaluează eficiența proceselor de cunoaștere, echilibrul afectiv sau calitățile de voință. Conștiința de sine nu poate fi considerată completă dacă sportivul nu-și clarifică procesele psihice, calitățile sau trăsăturile de personalitate (între care cele aptitudinale sînt în mod firesc primordiale) și stările psihice complexe de tip informațional, decizional și motivațional.

2. **Raportarea la lumea externă.** Pentru realizarea conștientă a cunoașterii, lumea externă trebuie neapărat raportată la propria persoană, iar persoana la lumea externă.

● **Lumea materială a lucrurilor** se reflectă în procesul percepției active și al operațiilor gîndirii. Pentru performanța sportivă dependentă de detectarea informațiilor relevante din lumea externă, din lumea constituită de „spațiul mișcării", din mișcarea obiectelor, din devenirea temporară a acțiunilor, din perceperea, reprezentarea și anticiparea duratelor, pentru eficiența conduitelor, sportivul trebuie să exerseze percepțiile spațio-temporale și de mișcare, să învețe să le evalueze utilitatea și să le descopere esențialitatea pragmatică. El va trebui să învețe „dialogul cu spațiul, cu obiectele" și să stăpînească timpul, timpul ca durată, tempo, ritm și anticipare.

● **Lumea persoanelor.** Este cunoscut postulatul că omul se cunoaște pe sine comparîndu-se cu altul. Cunoașterea de sine implică raportarea la ceilalți, mai întîi cei apropiați : familie, colegi, prieteni, profesori, apoi — în stadiul sportiv — la adversari și parteneri ; ea implică evaluarea critică și obiectivă a calităților, aptitudinilor și trăsăturilor acestora. Din acestea se dezvoltă autoaprecierea și tendința de autodezvoltare și aspirația de a deveni mai bun decît modelele alese.

● **Lumea relațiilor și a valorilor.** Raportarea propriei persoane la alții este, în același timp, necesitate și lege a adaptării de tip inteligent-social. Conștientizarea relațiilor cu ambianța socială sub forma **înțelegerii exigențelor** formulate mai mult sau mai puțin explicit de către societate, a **obligațiilor pe care sportivul le are față de grupul social căruia îi aparține** și a **înțelegerii valorilor** adevărate pe care acesta le cultivă și le promovează, este un demers de lungă durată pe care sportivul îl realizează ajutat și stimulat de factorii educaționali.

Modelele de atitudine și conduită de tip nou, în conformitate cu etica și echitatea socialistă, care încep și se constituie încă din copilărie, trebuie să fie consolidate în adolescență pentru ca „lumea sportului" și a valorilor ei să nu fie „altă lume", ci să se integreze deplin și armonic în viața mare, adevărata viață a societății socialiste.

Raportarea la lumea externă, ca element component al conștiinței individuale înseamnă deci : a) dialogul sportivului cu obiectele aflate în mișcare, în timp și spațiu, dialog care începe cu apucarea și prinderea și continuă cu manevrarea lor cu măiestrie în cele mai diferite condiții, specifice tipologiei sporturilor ; b) dialogul sportivului cu ceilalți prin aprecierea exactă și corectă a condițiilor de coprezență, cooperare-colaborare, opoziție, concurență sau adversitate ; c) dialogul sportivului cu lumea valorilor și a exigențelor sociale, prin înțelegerea lor și modelarea propriei conduite după modelele ideale-sociale.

3. **Reglarea operațională.** Această componentă a conștiinței individuale o putem caracteriza ca **integrarea socială-activă a sportivului** prin desăvîrșirea mecanismelor de cunoaștere, evaluare, decizie și conduită adaptativă.

S-ar putea crede că toate acestea constau din însușirea unor tehnici și formarea unor deprinderi eficiente. În realitate, aspectul esențial este dat în mod deosebit de **sistemul atitudinal** care orientează și susține latura operațională a conduitelor sportivului.

Dintre „tehnici" sau „deprinderi" care condiționează reglările conduitei (fig. 1) vom aminti :

CUNOAȘTEREA DE SINE			
• LUMEA INTERNĂ SOMATICĂ	- chinestezie - schemă corporală - atitudine corporală etc.	PERCEPȚIA ȘI IMAGINEA DE SINE	„DIALOGUL" CU SINE
• LUMEA INTERNĂ FUNCȚIONALĂ	- încordări, relaxări - respirație - reacții la efort		
• LUMEA TRĂIRILOR SUBIECTIVE	- stări psihice - atitudini - motivație etc.	CONCEPTUL ȘI CONȘTIINȚA DE SINE	
CUNOAȘTEREA ȘI RAPORTAREA LA LUMEA EXTERNĂ			
• LUMEA MATERIALĂ A LUCRURILOR	- spațiul mișcării - timpul mișcării - mișcarea lucrurilor	PERCEPEREA ȘI ÎNȚELEGEREA SITUAȚIILOR	„DIALOGUL" CU LUCRURILE ȘI PERSOANELE
• LUMEA PERSOANELOR	- coprezența - comunicarea - colaborare-cooperare - opoziție, rivalitate, combativitate	PERCEPEREA ȘI ÎNȚELEGEREA PERSOANELOR ÎN SITUAȚII	
• LUMEA RELAȚIILOR ȘI VALORILOR	- ce este important pentru societate - idealul propriu de viață - cerințe, obligații, drepturi - integrare socio-profesională-sportivă	PERCEPEREA ȘI ÎNȚELEGEREA ROLULUI PROPRIEI PERSOANE ÎN SITUAȚII COMPLEXE	
REGLAREA OPERAȚIONALĂ			
• TEHNICI DE CUNOAȘTERE A REALITĂȚII		ORGANIZAREA INFORMAȚIEI PREZENTE	„DIALOGUL" CU SOCIETATEA ȘI LUMEA VALORILOR ÎN PREZENT ȘI VIITOR
• TEHNICI PENTRU FIXAREA ȘI URMĂRIREA SCOPURILOR		ORGANIZAREA VIITORULUI	
• REGLĂRI COGNITIVE-AFECTIVE-MOTIVAȚIONALE-CONATIVE-PSIHOSOMATICE-IDEOMOTRICE		ORGANIZAREA ȘI CONTROLUL CONDUITELOR COMPLEXE	

Fig. 1 Principalele componente și aspecte ale conștiinței de sine

● **tehnicile pentru realizarea cunoașterii** și care cuprind : atitudini și deprinderi de percepere (depistare, urmărire, menținere) a indicatorilor relevanți pentru conduită, capacitate de gîndire inductivă, deductivă, euristică, capacitate de evaluare, de autoobservare și autoanaliză ;

● **tehnicile pentru fixarea și urmărirea scopurilor,** ele însele condiționate de înțelegerea sensului și valorii activităților concrete sportive, de modul în care se educă la sportiv aspirația spre excelență. În final, valoarea sportivului este apreciată prin ce anume dorește și modul în care își realizează năzuințele.

Activitatea psihocomportamentală umană are, în principal, funcția de reglare a conduitei în raport de situațiile prezente și viitoare. Complexitatea reglării de tip psihic, caracteristică și activității sportive — cu atît mai interesantă și importantă, cu cît această activitate nu este stereotipă și implică adversar opozitiv — creator — nu poate fi cuprinsă integral într-un model teoretic limitat tematic. Ne vom mulțumi deci să facem doar o enumerare a **instanțelor psihice responsabile de procesele reglatorii** pentru a le putea folosi în întreprinderea de a forma și educa conștiința de sine a sportivului. Comun pentru toate aceste instanțe este faptul că ele **se formează în ontogeneză** și dobîndesc eficiență diferită la fiecare sportiv în funcție de fondul său genetic, natura și calitatea influențelor educaționale mai mult sau mai puțin intenționate și bine orientate și, desigur, în funcție de eforturile personale de autoperfecționare. Tot ca element comun și util pentru prezentarea noastră este faptul că fiecare dintre aceste instanțe **este perfectibilă în condițiile concrete ale activității sportive,** eficiența demersului educațional depinzînd de măiestria antrenorului și climatul psihosocial pe care-l asigură. În sfîrșit, fiecare dintre elementele psihice angajate în reglare nu poate fi înțeles decît în **interacțiune cu celelalte,** analiza aceasta avînd un evident aspect didactic.

● **Reglarea cognitivă** privește atît aspectele de „priză de informații", cît și cele de prelucrare logică a acestora. Vom sublinia însemnătatea reglărilor de tip **anticipativ, predictiv,** precum și necesitatea învățării tehnicilor de **rezolvare a problemelor atît algoritmic** (după reguli, scheme), **cît și euristic, creator.**

● **Reglarea afectivă** cuprinde două niveluri : **reglarea emoțiilor și reglarea sentimentelor.** Esența ei este formarea și condiționarea de reacții și atitudini eficiente, stimulative pentru activitatea performanțială. Metodele **convingerii, sugestiei, autosugestiei** și încă multe altele trebuie să fie folosite permanent și dublate de tehnicile psihosomatice pe care le vom aminti mai jos.

● **Reglarea motivațională — atitudinală** cuprinde sistemul foarte complex de orientări, tendințe, aspirații — ele însele dinamice și chiar contradictorii —, precum și atitudinile de tip cognitiv-afectiv-conativ și axiologic. Foarte important este să formăm la sportivi sisteme corecte atitudinale pentru asigurarea unor niveluri optime ale **aspirației și expectației** pe baza funcționării „realismului autoaprecierii".

Tot atît de important este să educăm sportivilor **sistemul lucid al selectivității valorilor,** prin **convingeri și concepție sănătoasă politico-ideologică.**

● **Reglarea conativă** se referă la ansamblul organizării și conducerii actelor voluntare, după **scopuri** stabilite logic, după **priorități selectate rațional,** cu maximum de **eficacitate dobîndită** prin **învățare și supraînvățare,** cu posibilitatea menținerii la nivel înalt a **efortului de execuție** (curaj, perseverență, dîrzenie, combativitate). Subliniem aici însemnătatea muncii pentru formare de deprinderi și obișnuințe de acționare, a capacității de a depune efort la limitele superioare ale rezistenței fizice și psihice, precum și nevoia de a se recurge la **antrenamentul mental** (repetarea în reprezentare) ca un mijloc important de prelungire a duratei exersărilor practice.

● **Reglarea psihosomatică** s-a impus în ultimele decenii ca un mijloc mai practic și la îndemîna celor care au dificultăți de adaptare. Din clinică a intrat în sport unde s-a constituit în tehnica **antrenorului psihoton,** cel mai mult folosită, dar nu exclusiv, avînd efecte reglatorii atît asupra **sferei somatice** (tensiunea și relaxarea musculară, controlul respirației, controlul frecvenței cardiace, controlul temperaturii — toate cu efect foarte evident asupra **conștientizării și influențării stării fiziologice**), **cît și asupra sferei psiho-afective** (anxietate, emotivitate). Însușirea tehnicii **autosugestiei** va fi profitabilă sportivului atît pentru utilizarea ei în antrenamentul psihoton, cît și pentru reglarea generală afectivă și pentru creșterea capacității de concentrare (fig. 2).

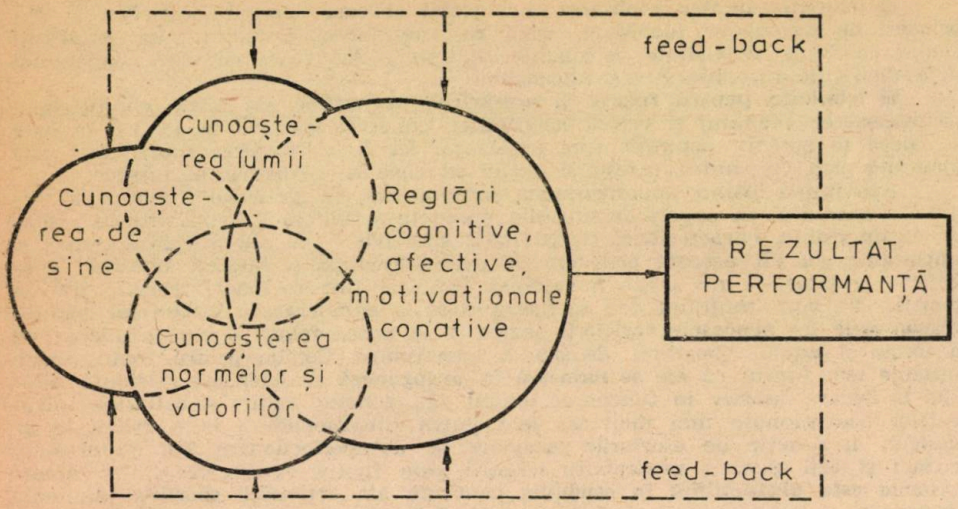


Fig.2 Conștientizarea activă

5. LUCIDITATEA

Rezultat al deplinei și multilateralei conștientizări, luciditatea este starea **optimului informațional, decizional și operator al conduitei sportivului.** Această stare pe care fiecare antrenor și sportiv dorește să o realizeze este uneori fragilă, fiind perturbată de evenimente și factori dintre cei mai diverși și față de care trebuie formate mecanisme de preîntîmpinare, apărare și redresare. Este neîndoios faptul că luciditatea nu este numai o stare bună a atenției, un optimum al nivelului de activare a creierului. Ea este mai mult. Alături de orientarea și concentrarea atenției și uneori de vigilență, exprimate în urmărire, pîndă, luptă și echilibrare, așteptare și prevedere, luciditatea presupune neapărat **echilibru afectiv** — emotiv și sentimental —, o corectă **apreciere a situațiilor în diacronismul și versatilitatea lor,** o justă **raportare a propriilor posibilități și aspirații la situații și obligații,** o suficientă **autonomie de decizie și execuție.** În aceste condiții, sportivul va fi „el însuși", va aprecia și va hotărî cu deplină responsabilitate la nivelul maxim al aptitudinilor, deprinderilor și creativității.

Concursul sportiv este un mare consumator de energie fizică și mai ales psihică. În condițiile oboselii și mai ales ale situațiilor critice, în care prestigiul sau succesul sportivului este periclitat, cînd apar și emoții negative dezorganizatoare, diferitele instanțe psihice, între care și luciditatea, au de suferit. Pentru a evita sau întîrzia cît mai mult instalarea stărilor limită este necesară o mare energie, o mare capacitate psihică. Pregătirea psihică a sportivului are tocmai acest obiectiv — al creșterii capacității psihice —, care implică, evident, și posibilitatea păstrării lucidității în cele mai dificile și critice situații competiționale.

Cele spuse pînă acum au convins, credem, atît despre necesitatea considerării conștientizării ca una dintre cele mai însemnate probleme ale formării sportivilor, cît și despre mecanismele și caracterul foarte complex al acesteia. Cele ce urmează nu vor mai avea nevoie de explicație sau justificare, întemeindu-se pe elementele teoretico-metodologice expuse anterior. Dacă unele planuri ale mijloacelor și tehnicilor de realizare a conștientizării se vor suprapune, aceasta se va datora îndeosebi hipercomplexității psihicului uman și imposibilității de a fi descris numai dintr-un singur unghi (fig. 3).

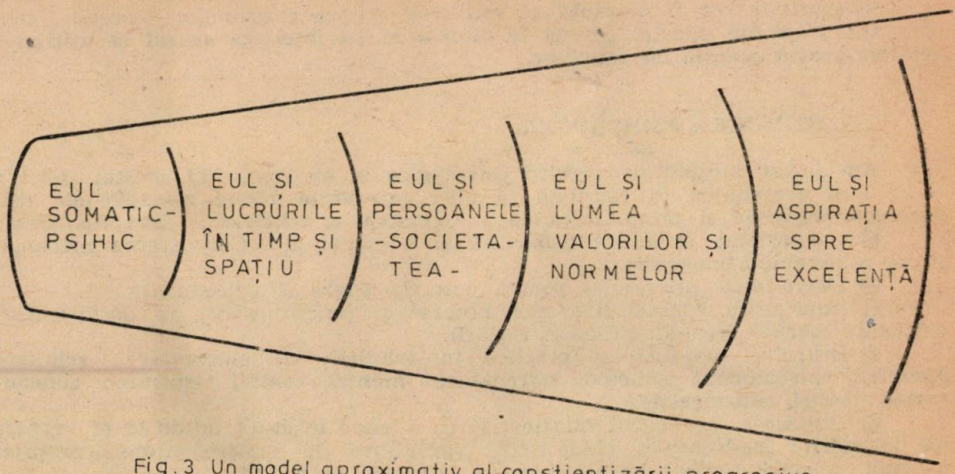


Fig. 3 Un model aproximativ al conștientizării progresive

6. CĂILE CONȘTIENTIZĂRII

1. INSTRUIREA ȘCOLARĂ, PROFESIONALĂ, SPORTIVĂ

● Antrenorii și sportivii vor acorda atenție mare nivelului de **cultură generală a sportivului,** instruirii lui școlare și profesionale. Reducerea exigenței față de instruirea sportivului reduce implicit capacitățile intelectuale și deci și performanța.

● **Cunoașterea lumii, a țării și a poziției proprii în societate.** Educația ideologică-politică este de cea mai mare însemnătate și se va realiza **pe toată durata carierei sportive.** Cunoașterea poziției țării noastre în ansamblul relațiilor internaționale, ca și cunoașterea programului de dezvoltare a ei și a sarcinilor ce revin fiecărui cetățean sînt esențiale pentru integrarea socială-politică a fiecărui sportiv.

● **Cunoașterea „lumii sportive"**, a politicii sportive a țării noastre și a orientării generale a sportului din lume (olimpism, amatorism și profesionism, sportul spectacol, statutul sportivului ș.a.).

● **Studiul literaturii sportive :**

— regulamentul sportului practicat ;

— cărți tehnice, articole și studii în probleme de antrenament, fundamentare științifică biologică-psihologică a performanței etc. ;

— cărți beletristice despre sport și sportivi ;

— publicații sportive — ziare, reviste, almanahuri.

● **Vizionări de filme** și înregistrări video.

Metode. Metodele generale pedagogice sînt recomandate :

— expunerea antrenorului ;

— expuneri sau conferințe ale unor specialiști sau sportivi de clasă ;

— transmiterea de cunoștințe în cadrul procesului propriu-zis de pregătire (antrenamente, examinări medicale sau psihologice, treceri de norme etc.) ;

— organizarea de **discuții și dezbateri** despre cele citite, văzute în filme, observate în antrenamente și concursuri, pe baza **sarcinilor trasate sportivilor** La fel, dezbateri pe probleme privind motivația pentru sport, valoarea socială și morală a sportului etc. ;

— **organizarea de seminarii** pentru probleme de regulament, tehnică, tactică, alimentație, refacere, „antrenament invizibil" etc. ;

— înscrierea de către sportiv în **„caietul meu"** a principalelor informații privind sportul practicat (istoric, evoluția performanțelor, recordurilor, evoluția tehnicii, tacticii și regulamentului, cei mai buni sportivi din lume) și propria activitate (evoluția performanțelor, participării la concursuri, puncte sau goluri marcate, programe de pregătire, tăieturi din ziare cu relatări etc.) ;

— sportivii vor fi **obișnuiți** să **mediteze** asupra chestiunilor teoretice, tehnice, științifice din sportul lor, **să le discute** și să **înțeleagă sensul și utilitatea acestora pentru propria lor activitate.**

2. INSTRUIREA PSIHOLOGICĂ

Am arătat conținutul instruirii psihologice în alt capitol al acestui „Ghid". Reamintim necesitatea ca sportivul să aibă **cunoștințe despre mecanismele psihocomportamentale** și posibilitatea de a le **cunoaște, controla și dezvolta.** Deci :

- Cunoașterea structurii psihicului și personalității. Cunoașterea mecanismelor psihocomportamentale.
- Dezvoltarea interesului pentru autocunoaștere și autoeducare.
- Înțelegerea rolului diferitelor procese și funcții psihice în desfășurarea activității sportive (reacții, influențe, reglări).
- Instruire teoretică și practică în **tehnicile de autoreglare : relaxare analitică, antrenament psihoton, antrenament mental, control respirator, concentrarea atenției, autosugestie.**
- Utilizarea, cu scopul conștientizării, a unor **mijloace intuitive și verbale ale instruirii :** feed-back-ul chinestezic, îngrăditorii de mișcare, filmele propriei execuții, relatări verbale despre propria execuție, autocomenzi etc.
- Obișnuirea sportivului de a transforma informațiile senzoriale în **informații semantice-pragmatice** (ceea ce este expresiv și relevant în informațiile din spațiul sportiv, de la parteneri și adversari).
- Formarea tendinței și apoi a necesității permanente a sportivului de **a-și dezvolta nivelul de instruire** în toate direcțiile.

3. AUTOOBSERVAȚIA ȘI AUTOANALIZA

- Pentru început, copiii sau adolescenții vor fi învățați **să observe acțiunile altora,** situațiile din procesul de instruire, din concurs, elementele prin care se obține succesul și apoi **să le descrie** (după eventuală înregistrare) și să le analizeze. De la aceste **observații sistematice și analize** — conduse de antrenor — vor trece apoi la :
- observarea **propriei activități,** mai întîi în privința corespondenței acțiunilor cu scopul propus, apoi în privința **corectitudinii tehnice** și a oportunității, rapidității și **corectitudinii acțiunilor tactice.** Antrenorul va grada temele autoobservației și-i va cere sportivului :
  — să descrie ce-și propune să facă ;
  — să descrie ce și cum a făcut ;
  — să analizeze critic corectitudinea și eficiența a ceea ce a făcut ;
- **autoobservarea conduitelor operaționale** tehnico-tactice pe baza **filmului sau înregistrărilor video.** Analiză și autoanaliză biomecanică și metodică, cu depistarea cauzei greșelilor și a posibilităților de corectare ;
- **autoobservarea conduitelor** generale în grupul sportiv, a raporturilor cu antrenorul, cu partenerii și cu adversarii, pentru a putea caracteriza aspectele de integrare în grup și atitudinile principale față de membrii acestuia ;
- **autoanaliza atitudinilor și conduitelor din antrenament, concurs,** activitatea școlară-profesională, în fața grupului sau numai în fața colectivului tehnic (disciplină, seriozitate, dragoste de muncă, dorință de progres, cooperare etc.) ;
- **autoanaliză de tip anamnestic,** privind evoluția sportivă, motivații, succese, eșecuri, temeri, dezadaptări etc., făcută în special împreună cu psihologul cu ocazia discuțiilor și examinărilor/testărilor.

Autoobservarea și autoanaliza, ca demersuri care urmăresc cunoașterea de sine și raportarea la situații și norme, trebuie să urmărească în același timp : 1) **descriere ;** 2) **clasificare ;** 3) **explicații cauzale** și de mecanisme ; 4) **reorientarea** atitudinilor sau **corectarea lipsurilor** în cazul concluziilor nefavorabile ; 5) **stabilirea de perspective** superioare față de momentul actual.

Iată cîteva dintre întrebările pe care și le poate pune sportivul pentru cunoaștere și analiză :

— Care sînt principalele calități ce stau la baza performanțelor mele ? ; dar defectele care le limitează ? ;

— Am realizat pînă acum ceea ce mi-am propus ? Dacă nu, de ce ? ;
— În ce direcții mă pot perfecționa pentru a realiza performanțe mai bune ? Sînt convins că trebuie să fac sacrificii pentru aceasta ? ;
— Sînt mulțumit de modul cum îmi valorific aptitudinile și pregătirea ? ;
— Sînt satisfăcut de nivelul pregătirii școlare și profesionale ? ;
— Colegii, prietenii, antrenorul și profesorii mei mă apreciază bine ? ; Le răsplătesc din plin încrederea ce mi-o acordă ? ;
— Sînt deplin convins și lupt pentru a-mi îndeplini obligațiile și răspunderile care-mi revin ? Voi putea renunța la unele comodități și distracții în formarea antrenamentului și pregătirii ? ;
— Cînd sînt criticat am tendința de a găsi scuze sau caut să-mi îndrept lipsurile ? ;
— Știu să utilizez ajutorul dat de antrenor ? ; Știu să-l cer la timp ? ;

4. SCALE DE EVALUARE ȘI AUTOEVALUARE

Orice elev și sportiv manifestă firesc dorința de a cunoaște rezultatele activității și notele primite pentru ele. Chiar dacă notarea (prin măsură, apreciere sau ambele) este marcată de subiectivitatea profesorului și relativitatea criteriilor, ea reflectă nivelul calităților, pregătirii și performanței elevului.

Antrenorul va evalua cu note sau calificative diferite calități ale sportivului : nivelul pregătirii fizice sau tehnico-tactice, nivelul unor calități psihice, al cunoștințelor etc., toate raportate la vîrsta, stagiul în pregătire, cerințele categoriei etc.

Aceasta înseamnă că și un adolescent începător va putea obține note maxime, dacă le merită.

Iată un fragment de model de **fișă de evaluare pentru pregătirea tehnică-tactică** a unui jucător de handbal (extremă) — (fig. 4).

...Și un fragment din **fișa de capacitate psihică** a aceluiași jucător (fig. 5).

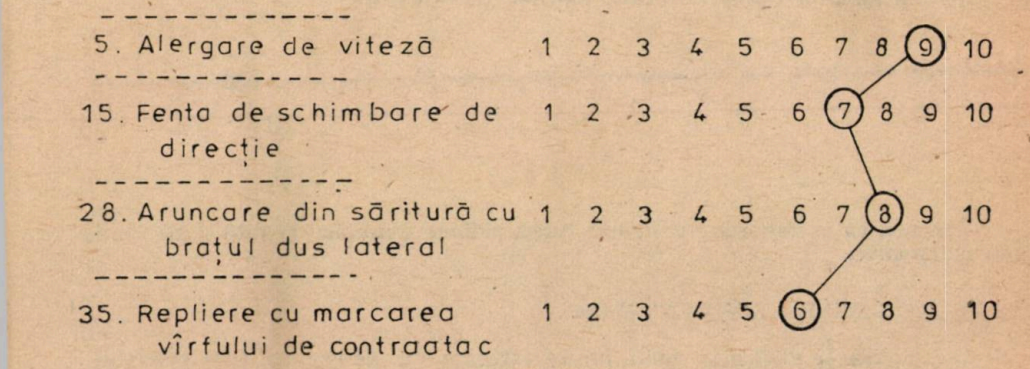


Fig. 4

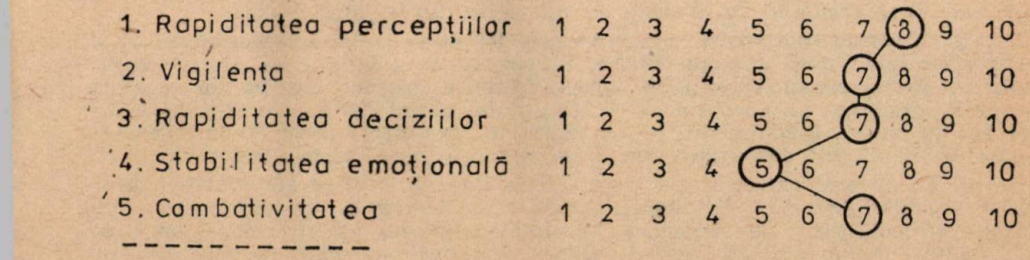


Fig. 5

Autoevaluarea va fi provocată de antrenor. El îi va cere sportivului să-și dea note la itemii (indicatorii) aleși de el. După ce sportivul și-a propus notele, antrenorul le va discuta cu acesta, analizîndu-le justețea, arătînd unde sportivul s-a subapreciat sau supraapreciat și de ce. Se va purta astfel o discuție despre măsura în care sportivul se apropie de **modelul și cerințele specifice sportului**, precum și despre **direcțiile în care trebuie făcute eforturile de autoperfecționare.**

Ca metode de antrenare a capacității de autoevaluare și care măresc șansa obiectivității, recomandăm :

a) **Autoevaluarea comparativă, „pe perechi".** Sportivul se va compara, pe rînd, cu fiecare dintre colegii săi la o calitate, apoi la cealaltă și așa mai departe, marcînd un + (plus) dacă este mai bun și un — (minus) dacă este mai slab decît fiecare dintre aceștia. De exemplu, Mircea se compară în privința preciziei la coș din acțiune cu colegii din grup și notează : față de Gicu (+), față de Sile (—), față de Ovidiu (—), față de Marcu (+), față de Grigore (—), față de Sorin (+), față de Mișu (—), față de Andu (—). Deci, Mircea are 3 + și 6 — ; este mai bun decît trei și mai slab decît șase dintre colegii lui la precizia la coș. La fel se va proceda și cu alți itemi. Din aceste rezultate se deduc notele pe scala de evaluare.

b) **Metoda prof. dr. Gh. Zapan, a „aprecierii obiective".** Toți sportivii au în față lista cu componenții grupului. Antrenorul le cere să scrie pe hîrtie pe primii și pe ultimii trei sportivi la fiecare dintre itemii indicați de el, cel care răspunde trecîndu-se și pe sine pe listă, acolo unde crede că-i este locul. „Voturile" se notează ponderal (3 puncte pentru locul unu, 2 puncte pentru locul doi și 1 punct pentru locul trei ; la fel, dar puncte negative pentru cei mai slabi). Punctele se adună, sumele comparative indicînd „clasamentul" pentru calitățile supuse analizei. După cîteva ședințe de apreciere, sportivii dobîndesc atitudinea și deprinderea de a aprecia foarte obiectiv locul ficăruia în ierarhia unei anumite calități.

Autoevaluarea de perspectivă

Se propune sportivului să marcheze pe o scală cu zece trepte **nivelul actual pe care l-a atins** (A) în raport cu idealul propriu (nota 10) și, de asemenea, nivelul pe care-și **propune să-l atingă în anul următor** (B) — fig. 6.

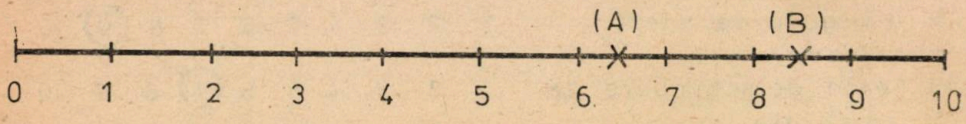


Fig. 6

Discuția cu antrenorul va lămuri corectitudinea evaluării și mijloacele realizării perspectivei.

5. ÎNTOCMIREA „EVIDENȚELOR"

Conducerea și controlul unui proces oarecare au nevoie de **date obiective, de evidențe,** exprimate cifric și consemnate în **documente** (fișe, tabele, grafice).

● Caietul antrenorului cuprinde astfel de evidențe, începînd cu datele de referință privind sportivii, continuînd cu planurile și cifrele de control, cu rezultatele testărilor și înregistrărilor (curente sau periodice), cu evoluția performanțelor din concurs și terminînd cu clasamente, calcule statistice, grafice etc.

● **În caietul sportivului** acesta va nota tot ce poate fi în legătură cu el și cu performanța : date antropometrice, fiziologice, de adaptare la efort, calități motrice, nivelul pregătirii tehnice, tactice, teoretice, psihice etc. Pe foi separate va nota rezultatele la normele de control și la examinările medico-psihologice. Tot așa va înregistra conținutul antrenamentelor, rezultatele probelor din antrenamente, rezultatele din concursuri (performanțe, scoruri, puncte marcate, ratări etc.).

● Cu ajutorul antrenorului, sportivul va întocmi **grafice ale evoluției diferiților indicatori** (somatici, fiziologici, motrici, tehnici, tactici), de performanță (rezultate, eficientă ș.a.) ; de asemenea, va alcătui **profiluri** pentru factorii de bază ai pregătirii (fizică, tehnică, tactică, psihică, teoretică) — după modelul scalelor multiple de autoevaluare. Dacă notarea se face în etape succesive (2—3 pe an),

pe aceeași fișă de profil se va trece, cu culori diferite, rezultatul fiecărei testări. Se vor vedea destul de clar atît progresele, cît și regresele la indicatorii respectivi.

● **Jurnalul de autocontrol** al sportivului este un mijloc de urmărire curentă a stării sportivului, util atît acestuia, cît și antrenorului. Se vor nota zilnic unii indicatori simpli (greutate, puls, ore de somn și caracteristica acestuia, bună dispoziție de lucru, ore de studiu, odihnă, distracții, conținutul antrenamentului și efectele acestuia), precum și observațiile și propunerile sportivului. Datele vor sta la baza analizei și apoi a măsurilor de ameliorare a procesului de pregătire.

6. PARTICIPAREA SPORTIVULUI LA ELABORAREA, CONTROLUL ȘI ANALIZA PLANULUI DE PREGĂTIRE

Sportivul trebuie să știe ce are de făcut, acum, în viitorul apropiat, ca și în viitorul îndepărtat. Se recomandă :

● participarea sportivului la elaborarea programelor de activitate ale secției și ale sale, la stabilirea obiectivelor de performanță în perspectiva apropiată și îndepărtată ;

● participarea sportivului la întocmirea planurilor de pregătire, a sarcinilor de pregătire pe factori ai antrenamentului, la întocmirea **planurilor de pregătire psihică** personală și a programelor de instruire psihotonă, control respirator, antrenament mental etc. ;

● participarea sportivului la stabilirea momentelor și conținutului activităților de control al procesului de pregătire și a indicatorilor acestora (examinări, testări, probe) ;

● programul și planurile **se supun discuției colective,** apoi se multiplică și se distribuie tuturor celor interesați. **Ele se afișează** la sediul secției și la vestiar. Anumite obiective și sarcini, obiective de performanță și de conduită se trec pe **lozinci, chemări, afișe,** care se înnoiesc periodic, li se schimbă culoarea și poziția, pentru a fi ușor văzute și mereu în atenția sportivilor ;

● sportivii vor fi învățați să-și afișeze acasă, în camerele lor, programele și „perspectiva", să pună la loc vizibil sarcina fundamentală a etapei și scopul final al activității lor. **„Aspirația spre excelență"** trebuie menținută trează prin lozinci de genul : „Vreau să devin compion mondial", „Trebuie să cîștig la J.O. din 1984", „Nu uita să-ți controlezi reacțiile la arbitraje părtinitoare" ș.a.m.d.

7. EXERSAREA ÎN SITUAȚII „LIMITĂ"

O situație de concurs poate fi „limită" pentru capacitatea de adaptare a unui sportiv sau a unei echipe, cînd aceștia n-au „rezerve" suficiente sau nu dispun de mecanisme compensatorii. În astfel de situații, „șocul" dezorganizează conduita : apar emoții negative, se pierde luciditatea, dispare controlul voluntar al reacțiilor impulsive etc.

● Păstrarea lucidității în situatii limită trebuie pregătită prin **exersarea acestor situații,** prin **simularea** lor, prin crearea unor condiții deduse din formularea unei presupuneri (ca o ipoteză în cercetare) sub forma întrebării : „dar dacă ?" : Dacă adversarul ia avans rapid de cîțiva m, cîteva puncte etc. ? : Dacă rămînem în 10 sau 9 oameni, în 6 sau 5 (la jocuri) ? ; Dacă arbitrii greșesc și ne dezavantajează ? ; Dacă va bate vîntul dintr-o parte ? ; Dacă se înmoaie zăpada pînă îmi vine rîndul la start ? ; Dacă adversarul recurge la duritați ? etc.

Astfel de presupuneri pot formula antrenorii și sportivii în funcție de specificul sportului lor. Ei trebuie să le dea curs și să organizeze antrenamente simulate, pentru a-i obișnui pe sportivi cu situația și pentru a exersa mijloace tehnico-tactice de depășire a dificultății. Ele pot deveni și teme pentru antrenamentul mental.

● Antrenorii vor crea situații problematice și limită corespunzătoare diferitelor **fixații, superstiții** și **prejudecăți** pe care pot să le aibă sportivii. Acestea constituie **„barierele psihice"** și nu pot fi trecute decît prin exerciții adecvate, la antrenament sau concursuri de verificare, pentru că practica este mai convingătoare decît discursul.

CĂILE CONȘTIENTIZĂRII

1. Instruirea școlară, profesională și sportivă
2. Instruirea psihologică
3. Autoobservație și autoanaliză
4. Scale de evaluare și autoevaluare
5. Întocmirea evidențelor
6. Participarea la elaborarea, controlul și analiza planurilor de pregătire
7. Exersarea în situații limită

Fig.7

● **Încrederea în forțele proprii** este o calitate importantă a performerului. Cele de mai sus, la care se adaugă neapărat **exercițiile suplimentare, individuale** de perfecționare a exercițiilor prin care obține succes și de eliminare a lipsurilor, vor conduce la un autocontrol complet al conduitei și la o mare capacitate de mobilizare în concurs.

● Să nu uităm că atît ceea ce face, cît și ceea ce gîndește și dorește sportivul sînt **rezultatul învățării, al exersării** și că în sport **suprainvățarea constituie factorul hotărîtor al performanței** (fig. 7).

8. CONȘTIENTIZAREA ÎN LECȚIILE CURENTE

● Anunțarea clară a temei, temelor și sarcinilor lecției de antrenament pentru întregul grup, pentru compartimente și pentru fiecare sportiv ; verificarea înțelegerii acestora de către sportivi.

● Aprecierea permanentă a execuțiilor, cu evidențierea greșelilor și succeselor ; acordarea de note la sfîrșitul antrenamentului ;

● Utilizarea mijloacelor intuitive și verbale pentru clarificarea bazei teoretice-științifice a activității.

● Obișnuirea sportivilor cu evoluții și exerciții independente și cu crearea unor exerciții și combinații originale.

● Indicarea unor sportivi care să conducă părți ale lecției sau să-l ajute pe antrenor în unele momente ale acesteia.

● Recoltarea periodică a indicatorilor fiziologici ai efortului, care să fie cunoscuți și înțeleși și de sportivi.

● Utilizarea înregistrărilor video pentru corectarea tehnicii.

● Concluziile lecției vor da sportivilor atît feed-back-ul activității lor, cît și perspectivele, legînd sarcinile și efectele ei de sarcinile și țelurile viitoare.

9. CONȘTIENTIZAREA ÎN CONCURSURI

Inainte de concurs se va urmări realizarea celor trei **„stări de preparație"** descrise la capitolul „pregătirea psihică pentru concurs" și anume : **dispunerea, anticiparea, angrenarea-modelarea :**

● motivarea sportivului pentru participarea la concursul anunțat, activarea lui și crearea încrederii în forțele proprii și a convingerii că sarcina de performanță fixată poate fi realizată. Din acestea va ieși întărită și disponibilitatea pentru efortul de antrenament reclamat de concursul respectiv ;

● analiza viitorilor adversari și a condițiilor de desfășurare a concursului. Raportarea propriei pregătiri la specificul pregătirii adversarilor. Programarea conținutului specific al antrenamentelor ;

● studierea sălii sau a terenului și a instalațiilor pentru acomodarea perceptivă, formarea montajelor cognitiv-motrice și angrenarea conduitelor tactice-motrice ;

● exersarea actelor și acțiunilor în raport cu modelul anticipat ; exersarea unor acțiuni „surpriză" pentru adversari ; exersarea unor acțiuni de tip experimental „dar dacă ?" ,

● exersarea unor acțiuni tehnico-tactice în reprezentare (antrenament metal) ;

● exersarea unor montaje motrico-tactice diferite, în același antrenament. în timp scurt, pentru ca și în concurs să se poată trece cu ușurință de la un montaj la altul, dacă situațiile o vor cere.

Pe locul de concurs, înainte de start :

● orientarea spre perceperea indicatorilor relevanți din ambianță (teren, parteneri, adversari, arbitri), indicatori utili pentru constituirea atitudinilor-montaje de tip tehnico-tactic ;

● menținerea în cîmpul conștiinței a **sarcinii de performanță,** a ceea ce trebuie făcut pentru atingerea scopului și căruia i se subordonează întreaga conduită ;

● activarea la nivel optim a montajului afectiv-voițional combativ și lucid, cu disponibilitate pentru efort, rezistență la frustrare, sacrificiu de sine ;

● utilizarea formulelor autosugestive și autoreglatoare (una, maximum două), în acord cu sarcina concretă și specifică sportivului.

In timpul concursului :

● „tatonarea" adversarului pentru a-i înțelege cît mai de vreme strategia, intențiile și modul de a lupta ;

● urmărirea indicatorilor specifici de concurs și ignorarea voită a stimulilor externi nesemnificativi pentru conduita performanțială ;

● punerea în valoare a montajelor intelectuale, afective și motrice antrenate ;

● în caz de insucces sau succes neașteptat, păstrarea lucidității prin refuzul conștient de a se lăsa emoționat peste măsură ; în caz de insucces, păstrarea calmului și revenirea fără precipitare și acțiuni riscante ;

● utilizarea momentelor de întrerupere a întrecerii sau de acalmie în pluton pentru relaxarea musculaturii, respirații profunde, detensionarea atenției, perceperea indicațiilor antrenorului și a comunicărilor partenerilor.

In pauza dintre reprize se va urmări utilizarea rațională a timpului :

● la începutul pauzei sportivul va căuta să se calmeze, apoi să se relaxeze, să-și revină cardiorespirator și emoțional. Pe măsură ce se calmează va putea medita la ce a făcut corect sau greșit, la ce ar trebui să facă în continuare. Nu va angaja discuții cu colegii, chiar dacă evoluția a fost bună sau foarte bună ;

● în partea a doua a pauzei antrenorul va da indicații scurte, despre ce trebuie făcut în continuare, dar numai ceea ce a fost învățat și exersat în antrenamente. El poate da indicații individuale unor sportivi. Sportivii trebuie să-și propună să aplice indicațiile antrenorului, repetînd mental de cîteva ori sarcinile primite.

După concurs :

● orientarea gîndurilor preponderent spre recuperare și refacere cît mai complete ;

● conștientizarea efectelor efortului fiziologic și psihologic de concurs și alegerea mijloacelor adecvate de refacere : băi, masaj, relaxare psiho-tonă, muzicoterapie, somn etc. ;

● autoanaliza conduitei, după 2—3 ore de la terminarea concursului și apoi, „la rece", a doua zi, cu formularea clară a cauzelor succesului sau insuccesului și a obiectivelor pregătirii viitoare ;

● înregistrarea datelor în jurnalul de autocontrol și în caietul personal al sportivului ;

● participarea activă a sportivului la analiza activității echipei.

7. SCURTE RECOMANDĂRI

Aceste recomandări nu epuizează integral tema noastră, avînd doar rostul de a sublinia cîteva dintre direcțiile mai importante în care poate acționa antrenorul pentru realizarea conștientizării sportivilor. Deci, antrenori :

● asigurați climatul psihologic-pedagogic-metodic cel mai propice pentru dezvoltarea multilaterală a personalității sportivilor ;

● formați la sportivi spiritul critic și autocritic, dorința de cunoaștere și autoperfecționare ;

● cultivați valorile sociale-politice ale sportului, stimulînd integrarea școlară-profesională a sportivilor, concomitent cu aspirația spre excelență ;

● conștientizați scopurile, sarcinile și mijloacele de realizare în egală măsură atît a acțiunilor elementare-operaționale, cît și activităților de perspectivă îndepărtată, pentru ca nu cumva sportivul „să nu vadă pădurea din cauza copacilor" ;

● folosiți resursele afective care activează și susțin activitatea : încrederea în sine și în grup, stima și demnitatea personală, respectul față de alții, motivația de performanță și autorealizare și spiritul de colaborare ;

● lărgiți spațiul de autonomie și independență ale sportivului, încurajîndu-i inițiativele, lăudîndu-i creațiile ;

● utilizați mai mult discuțiile tematice cu sportivul : analiză și cunoaștere, motivare, echilibrare, catarsis, încurajare, convingere, clarificarea tendințelor, dorințelor și lămurirea „complexelor" pentru creșterea încrederii în sine ;

● prezentați și convingeți sportivul să urmărească atingerea scopurilor finale și intermediare ; faceți recomandări concrete pentru acestea și controlați-le, obișnuind sportivul să se verifice și singur ;

● organizați în mod sistematic analize ale conduitelor generale și operaționale, ale progresului realizat de sportiv, educînd și utilizînd capacitatea acestuia de a se evalua ;

● utilizați scalele de evaluare și autoevaluare ;

● alcătuiți profiluri tehnico-tactice, fizice și psihice ale sportivului și urmăriți sistematic dinamica indicatorilor ;

● cereți sportivului să alcătuiască un „caiet personal" și să completeze cu regularitate jurnalul de autocontrol ;

● explicați sportivului necesitatea examinărilor, a testărilor și trecerii normelor ; utilizați rezultatele acestora în organizarea și conducerea activității următoare ;

● faceți eforturi de a fi exemplu de conștiinciozitate și exigență față de propria activitate.

INCHEIERE

Cînd am scris primele pagini ale „Ghidului" am intenționat să oferim, sub formă prescurtată, principalele temeiuri psihologice ale activității antrenorului. Cu timpul, unele teme au devenit interesante chiar pentru autorul lor și s-au dezvoltat, ceea ce a dus și la prelungirea duratei redactării și publicării lor.

Ne propunem să ne oprim aici, conștienți fiind de cel puțin două lucruri : primul, că mai sînt încă multe aspecte care ar fi meritat să fie tratate într-un astfel de ghid, iar al doilea, că este bine să rămînem cu sentimentul că există încă rezerve și posibilități de întregire a lucrării și că stilul „foileton" poate conduce și la o anumită saturație atît pentru cititor, cît și pentru autor.

Ceea ce trebuie reținut, în esență, este faptul că **performanța sportivă nu poate fi obținută astăzi fără știință.** Domeniul sportului, ca și știința acestui domeniu, are un caracter pluridisciplinar : biologic, psihologic, pedagogic, sociologic, politic. În diferitele capitole ale acestui „Ghid" am evidențiat punctul de vedere psihologic — în ceea ce am crezut noi că este mai important și, de ce să nu o spunem, în ceea ce ne-a și pasionat mai mult. Vom recunoaște deschis că nu sîntem exclusiviști. Psihologia este o știință cu reale posibilități de contribuție la construirea performanțelor sportive, dar nu singură. Totodată, trebuie subliniat faptul că ignorarea psihologiei limitează performanțele sportive pînă la eșec.

Poate că unii dintre cititorii noștri ar fi dorit să primească mai multe recomandări, mai multe sfaturi practice. Lucrul acesta nu este posibil decît în linii mari, sub forma unor principii sau reguli cu caracter mai general, întrucît situațiile și individualitățile sînt atît de diferite, încît ceea ce este valabil acum și aici nu mai este în alt loc și în alt timp. Am fi deosebit de satisfăcuți dacă am reușit să sensibilizăm și mai mult cititorii în direcția înțelegerii și cunoașterii însemnătății factorilor psihici în reglarea și autoreglarea conduitei umane și dacă antrenorii noștri vor medita și pune în valoare în munca lor de formare a personalității tinerilor performeri ceva din tezaurul de idei al științei psihologiei sportului.

BIBLIOGRAFIE

Am încercat să nu încărcăm textul cu trimiteri la autori și lucrări de specialitate. Evident, am folosit, alături de experiența noastră de cîteva decenii, multe surse de informații oferite de cei mai reputați specialiști din întreaga lume. Pentru cititorii români recomandăm cîteva titluri de lucrări care se găsesc mai ușor în biblioteci și care pot fi consultate cu folos, unele în legătură cu noțiu-

nile fundamentale psihologice, iar altele în legătură cu aspecte specifice psihologiei sportului.

1. EPURAN M. : **Psihologia educației fizice,** Ed. Sport-Turism, București, 1976.
2. EPURAN M. : **Psihologia sportului,** Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
3. EPURAN M. și colab. : **Compendiu de psihologie pentru antrenori,** Ed. Sport-Turism, București, 1980.
4. GOLU M., DICU A. : **Introducere în psihologie,** Ed. științifică, București, 1972.
5. PAVELCU V. : **Invitație la cunoașterea de sine,** Ed. științifică, București, 1970.
6. PAVELCU V. : **Culmi și abisuri ale personalității,** Ed. Enciclopedică română, București, 1974.
7. POPESCU-NEVEANU P. : **Dicționar de psihologie,** Ed. Albatros, București, 1978.
8. PRELICI V. : **Performanță sportivă, personalitate, selecție,** Ed. Facla, Timișoara, 1980.
9. * * * : PSIHOLOGIA ȘI SPORTUL CONTEMPORAN (ANTOLOGIE), Red. Mihai Epuran, Ed. Stadion, București, 1974.

Recomandăm, de asemenea, consultarea colecției revistei „Educație fizică și sport", începînd cu anul 1975, unde au apărut numeroase studii pe teme de psihologia sportului de performanță.

M. EPURAN : **Le guide psychologique de l'entraîneur (XIV)**

Dans la dernière partie de son étude, l'auteur présente la manière de réaliser la participation consciente des sportifs dans leur activité. En cette direction, on fait de références sur cet aspect, comme principe de l'entraînement, on fait des références concernant la conscience — la conscience de soi du sportif, contenu et niveau ; on fait des références concernant la lucidité qui doit dominer l'activité sportive et l'activité des sportifs, les voies de réaliser une participation consciente. A la fin de l'étude l'auteur fait des precieuses récomandations pour l'activité, délicate et difficile de la sphère de la préparation psychologique des sportifs et sont indiqués les principales ouvrages à consulter en liaison avec la thème mise en discussion dans le cadre du „Guide psychologique du sportif" présenté dans les pages de notre revue.

M. EPURAN : **The Instructor's Psychological Guide (XIV)**

In this last part of his study the author deals with problems related to the awareness of sportsmen. He makes references to the principle of awareness that should govern sportsmen and emphasizes that it should be a governing principle in training. Furthermore, he refers to conscience and consciousness and to the particular forms of consciousness such as self-consciousness, to content and levels. The author emphasizes that awareness should dominate the sportsmen's activities, including their performances. References are also made to the way in which awareness is to be achieved. The study ends with a number of important recommendations for the subtle and difficult task of the sportsmen's psychological training and for books to be read in addition to the Instructor's Psychological Guides for elucidating problems related to those dealt with.

Urmare din pag. 42

C. DIRJAN : **Algorythm, Standard Types and Programmes Introduced in the Training of Basketball Players**

Having examined the methodical fundamentals for teaching/learing basketball, the author has worked out some algorythms for teaching/learning, which while reducing certain standard elements in the succession of the process of learning and improving certain techniques ultimately result in a higher efficiency learning process. The following general algorythms of the training lesson of basketball is in focus : mixed circuits, technical circuits, attack-defence complexes, passes, dribling, basket marking, attaching, defending, counter-attacking, the school game. The following elements have been taken account of in the organization and unfolding of training, in compliance with the above-mentioned hypotheses : the method of written and verbal communication, with the cards, diagrams and exercise methods (repetition, the interval procedure, the circuit and the competition) taking pride of place.

FILE DE ISTORIE

TRADIŢII ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ A TINERETULUI — ORGANIZAŢIA U.T.C.

Lector univ. ALEXANDRU MUREŞAN
A.S.E.

Aniversarea a 60 de ani de la făurirea organizaţiei revoluţionare a tineretului din patria noastră este un prilej fericit pentru o analiză retrospectivă a rolului istoric pe care l-a jucat generaţia tînără, sub conducerea partidului, în lupta eroică pentru dreptate, libertate şi socialism.

Aşa cum a relevat tovarăşul **NICOLAE CEAUŞESCU, „în marile bătălii revoluţionare duse de clasa muncitoare, în alianţă cu ţărănimea, cu intelectualitatea, cu toţi oamenii muncii, sub conducerea partidului, împotriva exploatării, pentru drepturi şi libertăţi democratice, pentru o viaţă mai bună, tineretul s-a aflat în primele rînduri, înscriind pagini de abnegaţie şi jertfă".**

De-a lungul anilor, organizaţia revoluţionară a tineretului a situat în centrul preocupărilor sale activitatea de educare a tineretului, de formare a lui pentru muncă, de călire fizică şi morală, de creştere a unui tineret sănătos, capabil să facă faţă sarcinilor din diferitele etape de dezvoltare ale societăţii noastre.

Educaţia fizică a tineretului, ca parte componentă a educaţiei comuniste a acestuia, s-a înscris la loc de frunte în programul de luptă al organizaţiei revoluţionare a tineretului în toate perioadele pe care aceasta le-a străbătut de la constituirea ei.

Putem afirma, cu toată certitudinea, că activitatea sportivă a tineretului muncitoresc îşi găseşte originea în acţiunile şi lupta revoluţionară a clasei muncitoare de la sfîrşitul secolului al XIX-lea şi începutul secolului al XX-lea.

Deosebit de grele erau condiţiile de muncă şi de viaţă ale tinerilor muncitori care, deşi lipsiţi de timp liber, au găsit modalitatea de a se ocupa şi de dezvoltarea lor fizică, de a practica sportul, turismul etc. Ziua de muncă a tinerilor depăşea 16—18 ore, duminica era considerată zi lucrătoare, astfel că nu mai rămînea decît timpul strict necesar somnului. Degradarea fizică ca urmare a condiţiilor inumane de muncă, a fost reflectată cu prilejul recensămintelor care arătau că 25 la sută dintre tineri erau inapţi pentru serviciul militar.

Începuturile sportului muncitoresc în România sînt legate de cercurile **„Tineretul Muncitor"**, create începînd din februarie 1908, a căror acţiune viza şi organizarea activităţii culturale şi sportive a tinerilor muncitori. Chemînd tineretul să practice exerciţiile fizice, documentele leagă această activitate de lupta generală a clasei muncitoare şi arată că: **„marea operă a mişcării muncitoreşti cere o generaţie senină, sănătoasă şi cu o voinţă oţelită".**

Prima publicaţie a mişcării revoluţionare de tineret din ţara noastră, gazeta **„Foaia tînărului"** — apărută în aprilie 1910, exprima în primul său număr dorinţa tineretului muncitor de a organiza excursii, astfel: **„...acum cînd vine primăvara cea frumoasă, vom ieşi cu toţii la cîmp, ca să mai simţim şi noi mirosul florilor, nu numai acreala atelierului, să ne mai culcăm pe iarbă verde, nu numai pe scîndurile patului, să mai auzim şi cîntecul păsărilor, nu numai ocări**

și înjurături. Să ne jucăm în libertate, să simțim și noi ce dulce-i, ce bună-i libertatea și să învățăm cum se capătă ea. Măcar odată pe săptămînă să simțim că sîntem și noi tineri... să vedem viteii jucîndu-se de-a împunselea și să pricepem astfel că toate animalele își înțeleg copilăria lor, numai sărmanul copil de muncitor nu știe ce e aceea copilărie".

Începînd cu perioada de după Marea Unire din 1918 și formarea statului național unitar român, perioadă caracterizată printr-un puternic avînt revoluționar al maselor muncitoare, activitatea sportivă cunoaște o dezvoltare deosebită prin înființarea de noi cluburi și asociații sportive muncitorești pe lîngă cele din Capitală, cum sînt : **„Natura"** la Galați, **„Jiul"** la Lupeni, **„Asociația muncitorească de gimnastică"** la Tg. Mureș, **„Cercul sportiv"** la Craiova, **„Asociația sportivă a muncitorilor"** din Deva, **„Cercul sportiv"** din Botoșani etc. în componența cărora tineretul reprezenta marea majoritate.

Conferința generală a tineretului socialist din 19—20 martie 1922 a reprezentat un moment crucial în istoria mișcării revoluționare a tineretului, în opera de centralizare și unificare la nivelul României întregite.

Organizația comunistă unică de tineret făurită atunci, a acordat o deosebită atenție muncii educative, culturale și sportive, înființînd și o serie de cercuri și societăți sportive, prin intermediul cărora a putut menține o legătură permanentă cu masa tineretului.

În această perioadă, un rol deosebit în organizarea activității sportive și distractive a tinerilor l-a avut organizația **„Prietenii Naturii"**, creată în primăvara anului 1919, reorganizată în 1921 ; ea a fost pînă la ilegalizarea de către autorități, în iulie 1924, unica organizație de masă polisportivă — cu filiale în mai toate regiunile țării — aflată efectiv sub conducerea partidului comunist.

In cursul lunii mai 1924, o mare parte dintre activiștii asociației **„Prietenii Naturii"** au fost arestați, fiind acuzați de „acțiuni subversive", iar în urma ordonanțelor Corpului II armată, odată cu P.C.R., U.T.C. și Cercul femeilor comuniste, a fost scoasă în afara legilor și asociația **„Prietenii Naturii"**. Se pune astfel capăt activității legale a uneia dintre cele mai eficace organizații de masă, condusă de P.C.R., în rîndul tineretului din patria noastră.

În perioada ilegalității, partidul comunist a indicat organizațiilor de tineret revoluționare să înființeze fracțiuni comuniste în societățile sportive legale. La Congresul al II-lea al U.T.C. din anul 1924, în Rezoluția la chestiunea organizațiilor sportive și culturale se spune : **„... în lupta pentru cîștigarea maselor de tineri, burghezia se servește de o armă foarte importantă, de o rețea întreagă de organizații culturale și sportive... organizațiile culturale și sportive joacă un rol ce nu trebuie de loc neglijat... trebuie organizată mișcarea sportivă și culturală luînd ca bază fabrica... în organizațiile sportive și culturale trebuie organizate fracțiuni puternice de tineret comunist... trebuie dată o deosebită atenție creării de organizații sportive și culturale la sate... trebuie cîștigată cîte o rubrică sportivă în întreaga presă muncitorească".**

Rezoluția Plenarei C.C. al P.C.R. din anul 1925, la capitolul **„Tineret, femei, sport"** prevedea : **„Trebuie organizate fracțiuni ale tineretului comunist în organizațiile sportive existente, trebuie înființate societăți sportive muncitorești acolo unde ele nu există, trebuie centralizate toate într-o societate generală legală... afiliată la «Federația Societăților Sportive din România» (F.S.S.R.)".**

Aici, ca și în alte documente, se poate observa preocuparea permanentă a partidului comunist pentru înființarea de cluburi și societăți sportive muncitorești, de centralizare a acestora, pentru făurirea unei organizații sportive muncitorești unice pe țară.

Congresul al V-lea al P.C.R., din decembrie 1931, a arătat pericolul educării tineretului în spirit burghez, prin asociațiile și cluburile sportive oficiale și necesitatea de a se organiza activitatea sportivă a tineretului, de către partid, prin intermediul organizației U.T.C.

Trebuie menționat, cu mîndrie patriotică, că în perioada de după intrarea în ilegalitate a P.C.R. și U.T.C., mișcarea sportivă muncitorească a continuat să existe și că asupra ei s-a făcut simțită în permanență orientarea dată de partid, unde Uniunea Tineretului Comunist a avut un rol de bază în rîndul tinerilor sportivi. Astfel, a fost posibil ca tinerii muncitori și țărani să nu poată fi atrași în organizațiile sportive reacționare ale regimului burghez.

Este de menționat faptul că în toată această perioadă tineretul studios din București, Iași, Cluj și Timișoara, organizat în cluburi și asociații sportive școlare și universitare, sub influența directă a organizațiilor socialiste de tineret, a desfășurat o bogată activitate sportivă, fiind în centrul acțiunii de emancipare a sportului din țara noastră, avînd în frunte tineri revoluționari ca: **Lucrețiu Pătrășcanu** și **Ștefan Voitec.**

După actul istoric de la 23 August 1944, activitatea de educație fizică și sport din țara noastră, sub conducerea partidului, s-a dezvoltat pe un drum nou, canalizat către făurirea unei mișcări sportive de masă și de performanță, puternic ancorată în realitățile României socialiste, acțiune în care U.T.C. și-a adus o contribuție de seamă de-a lungul anilor, fiind în fruntea tuturor acțiunilor sportive de masă ale tineretului.

Organizația Sportului Popular (O.S.P.), creată de partid la 15 septembrie 1944, a cuprins, de la început, toate categoriile de tineri din țara noastră într-un sistem de educație fizică unic, ea devenind **prima organizație sportivă centrală, cu adevărat democratică, din istoria sportului românesc.**

Lozinca **„Toate sporturile pentru popor"** O.S.P. reușește să reînvie tradițiile sportive ale tinerilor muncitori, țărani, studenți, elevi etc.

Un rol de cea mai mare importanță a revenit în noile condiții istorice U.T.C., în fruntea căreia s-a aflat, din însărcinarea conducerii partidului comunist, tovarășul **Nicolae Ceaușescu** și a cărui tumultuoasă activitate revoluționară a determinat o nouă orientare în activitatea sportivă din România. Referindu-se la caracterul educației fizice și sportului în România, tovarășul **Nicolae Ceaușescu** arăta în martie 1945: **„Pînă acuma sportul a fost un lux de care masele largi ale tineretului nu s-au putut bucura. Fasciștii au folosit sportul pentru a pregăti tineretul pentru războiul lor criminal și banditesc.**

In România democrată, sportul trebuie să fie la îndemîna maselor largi ale tineretului, care trebuie sprijinit atît de stat, cît și de întreprinderi... O deosebită atenție va trebui să dea sportul popular maselor largi ale tineretului țărănesc...".

In cursul anului 1945 ia ființă **„Resortul Sportiv"** în cadrul Tineretului Progresist, care reușește să înființeze o rețea largă de asociații sportive în întreaga țară. Referindu-se la noua organizare și dezvoltare a sportului școlar, tovarășul **Ștefan Voitec,** pe atunci ministrul Educației Naționale, spunea: **„Pentru tineretul nostru școlar, o activitate sportivă, dozată la o justă proporție, este mai mult decît necesară pentru îndeplinirea unui echilibru armonios între trup și suflet, între o viață sănătoasă și preocupările intelectuale".**

Președintele Consiliului de Miniștri, dr. **Petru Groza,** unul dintre sprijinitorii de bază ai dezvoltării pe baze democratice a mișcării sportive românești, susținea în 1946: **„...încadrarea întregului tineret în mișcarea sportivă se prezintă ca un comandament primordial pentru realizarea democratizării tineretului. Practicînd sportul și învățînd mereu, tineretul țării va fi pregătit pentru sarcinile mari ce-i stau în față... ...În corpul sănătos al unui tineret sportiv și mintea va fi mai sănătoasă. Iar sportul devenind prin efortul democrației un bun popular, înseși popoarele se vor vindeca de multe greșeli".**

Activitatea sportivă, începută de Tineretul Progresist, va fi continuată și amplificată — la specificul tuturor categoriilor de tineri — de-a lungul anilor, de organizația de masă a tineretului sub denumirile ce le va lua: **„Uniunea Tineretului Muncitoresc"** (1947), **„Uniunea Tineretului Muncitor"** (martie, 1949), și **„Uniunea Tineretului Comunist"** (din august 1965), care va organiza mari întreceri sportive ale tineretului muncitoresc, sătesc, studențesc, școlar etc.:

— **„Cupa Unității Tineretului"** (C.U.T.), organizată în anul 1948 sub egida FNTDR-ului, care reunea U.T.M.-ul, Uniunea Studenților, Tineretul sătesc și UAER-ul, organizații ce cuprindeau peste 3 500 000 de tineri (s-au organizat întreceri pînă la etapa finală pe țară la atletism, șah, gimnastică, volei, fotbal și box, la startul cărora s-au aliniat peste 500 000 de tineri români, maghiari, germani și de alte naționalități);

— **„Crosul Popular"**, organizat în 1948, a reunit la start peste 200 000 de tineri;

— Prima ediție a **„Crosului 1 Mai"** a reunit la start, în 1948, peste 100 000 de tineri;

— **„Cupa Tineretului Muncitor" (C.T.M.),** care a fost organizată în anul 1949, în cinstea Congresului de unificare a tineretului.

De asemenea, pot fi menționate întrecerile sportive ale tineretului din cadrul : „Insignei de polisportiv", „Concursurilor școlare" (1948), „Concursului popular de călărie" (1950), „Cupei pionierilor" (1951), „Spartachiadei Satelor" (1953), „Spartachiadei tineretului" (1957) ,demonstrațiile sportive de la 1 Mai și 23 August etc., care au pus bazele activităților sportive de masă în țara noastră.

Activitatea sportivă a tineretului a cunoscut o dezvoltare multilaterală în ultimii 17 ani, de cînd în fruntea partidului și statului se află tovarășul **Nicolae Ceaușescu** care, printr-o concepție originală, a prefigurat rolul și locul tinerei generații în societatea noastră.

Angajîndu-se plenar în îndeplinirea sarcinilor cu care a fost investită de partid în 1967, Uniunea Tineretului Comunist a acționat și acționează necontenit pentru cuprinderea întregului tineret în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice, sportului și turismului, în scopul menținerii sănătății, creșterii capacității de muncă, dobîndirii unor înalte calități fizice și morale și pregătirii multilaterale a acestuia pentru muncă și viață. Sub conducerea organelor și organizațiilor de partid, cu sprijinul celorlalți factori cu atribuții în mișcarea sportivă, organizațiile U.T.C. organizează direct activitatea sportivă de masă din școli, facultăți și de la sate, sprijină sindicatele în organizarea acțiunilor din întreprinderi și instituții, contribuie la organizarea activității sportive a pionierilor și militarilor, ajută la organizarea și dezvoltarea activității sportive de performanță, se preocupă permanent de dezvoltarea bazelor sportive simple și complexe și de asigurarea și pregătirea cadrelor de instructori și arbitri necesari în organizarea întrecerilor de masă ale tineretului, organizează și dezvoltă sporturile tehnico-aplicative ale tuturor categoriilor de tineri.

Valorificînd tradițiile din mișcarea sportivă de masă a tineretului din țara noastră, legînd această activitate de preocuparea cotidiană a diferitelor categorii de tineri, venind în întîmpinarea dorințelor acestora, evaluînd condițiile specifice din diferite județe și regiuni ale țării, fiind preocupată de organizarea permanentă și utilă a timpului liber al tinerilor, Uniunea Tineretului Comunist s-a prezentat la a 60-a aniversare cu un bogat program de acțiuni, dintre care unele au devenit tradiționale, cum sînt : „Crosul tineretului", „Săniuța de argint", „Pentatlonul atletic școlar", „Festivalul ansamblurilor școlare de gimnastică ritmică modernă", „Cupa U.T.C." la tenis de masă, Campionatul național sătesc de trîntă, Complexul polisportiv „Sport și sănătate", „Festivalul sporturilor tehnico-aplicative", Complexul aplicativ „Pentru apărarea patriei", „Cupa U.T.C." la oină, „Festivalul sportului sătesc", „Festivalul sportului feminin", „Crosul fetelor", duminicile cultural-sportive etc., cît și acțiunile turistice din ciclul „Tineri, să ne cunoaștem patria socialistă".

In cadrul competiției naționale „Daciada", în anul 1982, C.C. al U.T.C. organizează 39 de competiții sportive de masă pentru toate categoriile de tineri, din care 25 sînt dotate cu „Cupa U.T.C.", iar la 8 acțiuni au loc festivaluri ale sporturilor tehnico-aplicative.

Este semnificativ faptul că din cele 29 de finale pe țară, din acest an, organizate la 28 ramuri sportive, 14 sînt la sporturile cu pondere olimpică, ceea ce reflectă foarte clar străduința C.C. al U.T.C. de a sprijini federațiile de specialitate în depistarea și selecționarea tinerilor cu aptitudini pentru practicarea sportului de înaltă performanță. Totodată, organizațiile U.T.C. se preocupă permanent de îmbunătățirea muncii politico-educative în rîndul sportivilor de performanță, în cluburile și asociațiile sportive și la loturile naționale.

Fiind conștientă de marile răspunderi ce-i revin în viitor, în organizarea activității sportive a tineretului, reieșite din vibrantul Mesaj adresat de tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, recentei Conferințe pe țară a mișcării sportive... **„Să facem, deci, în așa fel încît marea competiție sportivă națională „DACIADA" să cuprindă, practic, în cadrul ei, întregul tineret al patriei, care să se afirme tot mai puternic ca o uriașă mișcare de masă, care să asigure participarea celor mai largi categorii de oameni ai muncii de la orașe și sate la practicarea organizată și sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului — acesta fiind obiectivul fundamental pus de partid în fața mișcării noastre sportive în această perioadă..."**, Uniunea Tineretului Comunist va acționa pentru realizarea integrală a acestor sarcini, aducîndu-și astfel contribuția la dezvoltarea mișcării noastre sportive și la afirmarea sportului românesc în marile întreceri internaționale.

BIBLIOGRAFIA CONSULTATĂ

1. Cuvîntări, Expuneri, Rapoarte ale tovarășului **Nicolae Ceaușescu.**
2. Documentele Congresului al XII-lea al P.C.R.
3. Mesajul adresat de tovarășul **Nicolae Ceaușescu** Conferinței pe țară a mișcării sportive.
4. Articole și materiale apărute în presă (Scînteia, Scînteia Tineretului, Sportul, România liberă etc.) legate de a 60-a aniversare a U.T.C.
5. Broșura „Congresul al XI-lea al U.T.C.".
6. Instrucțiunile și materialele elaborate de C.C. al U.T.C. privind activitatea sportivă a tineretului.
7. Crearea U.T.C. — **C. Petculescu.**
8. File din istoria U.T.C. — ediția a II-a, revăzută și completată, Ed. politică, 1980, coordonator **C. Petculescu.**
9. Cincizeci de ani de sport muncitoresc — **N. G. Munteanu.**
10. Istoria sportului românesc în date — **N. Postolache.**
11. Sportul românesc de-a lungul anilor — **E. Ghibu** și **I. Todan.**
12. Materiale de uz intern ale C.N.E.F.S.
13. Discuții purtate cu foști participanți la aceste acțiuni.
14. Materialele sesiunii de referate și comunicări științifice, organizate de C.C. al U.T.C., referitoare la a 60-a aniversare.
15. Experiența proprie în cadrul organizației U.T.C. în perioada 1948—1972.

AL. MUREȘAN : **Traditions dans l'activité sportive de la jeunesse. L'organisation U.T.C.**

L'auteur passe en revue le chemin parcouru par le mouvement sportif de la jeunesse de Roumanie dans les 60 ans passés depuis la création de l'organisation revolutionnaire de la jeunesse. Les commencements du sport ouvrier en Roumanie sont liés de la création en février 1908 du „Cercle de la Jeunesse Travailleuse" pour l'organisation de l'activité culturelle et sportive des jeunes ouvriers. On fait des références concernant les principaux moments de l'activité revolutionnaire de la jeunesse jusqu'a la création en 1922 de l'Union de la Jeunesse Socialiste, période dans laquelle l'organisation „Les Amis de la Nature" a eu un grand rôle dans l'organisation de l'activité sportive et distractive de la jeunesse. Son passees en revue ensuite les plus importants moments de l'histoire sportive de la patrie dans les années d'après l'Eliberation, quand l'activité des organisations de la jeunesse et des étudiants a été rémarquable, ainsi que l'activité de la jeunesse ouvrière et étudiante d'aujourd'hui dans le cadre la compétition nationale „Daciada".

AL. MUREȘAN : **Traditions in the Sporting Activities of the Youth. The Union of Communist Youth**

The author traces back the evolution of the sporting movement in Romania in the 60 years in which the revolutionary organization of the youth — the Union of Communist Youth — has carried out its activities. The beginnmg of the workers' sporting activities is linked to the establishment of the „Society of the Working Youth" in 1908 concerned with the cultural and sporting activities of the young workers. The author makes references to the main moments of the revolutionary work up to the setting up in 1922 of the Union of Socialist Youth ; during that period the Organization „Nature's Friends" played an important role in the organization of sporting and entertainment activities for the youth. He likewise reviews the most important moments in the Romanian history in terms of sports, with emphasis placed on the development of sporting activities after the liberation of the country in 1944. After that period sporting activities assumed a greater development, also thanks to the contributions to this effect of the students and youth organization. Special mention deserves the „Daciada" — a national sports competition, a remarkable initiative.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează problemele generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul coresunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

*** : DER FRIEDENSAUFRUF an die Sportler der ganzen Welt seitens der rumänischen Sportler, Teilnehmer an der „Friedensstafette“ 1

*** : Die Zielsetzungen und Aufgaben aus der Botschaft des Genossen Nicolae Ceauşescu, Generalsekretär der R.K.P., — Grundrichtungen für die Entwicklung der Körpererziehung und des Massensports, für die Organisierung und Entfaltung der „Daciada“. 2

AD. GAGEA : Ein Massstab der Qualität 5

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGARBEITEN

C. LIPAN, T. CALIMAN : Erkenntnis und Entwicklung der Motivation in der Körpererziehung und im Sport. 11

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

A. OPREA : Modalitäten zur Vervollkommnung der Beziehung Professor-Schüler im Rahmen der schulischen Körpererziehung und des Schulsports. 17

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

ATANASIA ALBU : Die Ausführung neuer Elemente bei der Moskauer Turnweltmeisterschaft 1981 (II) 25

C. DIRJAN : Algorithmen, Standardisierung und Programmierung in der Ausbildung der Baskettball-Junioren . . . 33

MEINUNGEN — BERATUNGEN

M. EPURAN : Der Psychologie — führer des Trainers (XIV) . 43

GESCHICHTLICHES

AL. MUREŞAN : Traditionen in der Sporttätigkeit der Jugend. Die V.K.J. — Organisation. . 60

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: ПРИЗЫВ К МИРУ, обращаемый спортсменам всего мира румынскими спортсменами-участниками в Эстафете мира. 1

* * *: Цели и задачи, содержащиеся в Приветствии генерального секретаря Румынской коммунистической партии товарища Николае Чаушеску Конференции спортивного движения страны — главные направления в развитии физического воспитания и массового спорта, в организации и проведении «Дачиады» 2

АД. ГАДЖА: Мера качества 5

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

К. ЛИПАН, Т. КАЛИМАН: Знание и развитие мотивации в физическом воспитании и спорте 11

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

А. ОПРЯ: Приемы для совершенствования взаимоотношений преподаватель-учащийся на школьной деятельности по физическому воспитанию и спорту 17

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

АТАНАСИЯ АЛБУ: Новые элементы, исполняемые на Чемпионате мира по спортивной гимнастике 1981 года в Москве (II). 25

К. ДЫРЖАН: Альгоритмы, стандардизация и программирование в подготовке юных баскетболистов . . 33

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

М. ЭПУРАН: Психологическое руководство тренера (XIV) 43

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

АЛ. МУРЕШАН: Традиции в спортивной деятельности молодежи. Организация Союза коммунистической молодежи 60

I. P. Informaţia — c. 2246

41 404

Lei 10

SZEMLE

1982 JÚL 22

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

6 1982

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXV, NR. 6, IUNIE, 1982

CUPRINS

* * * :Conținutul, formele și mijloacele activității de educație fizică și sport de masă 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

V. DIMITRIU, CRISTINA FOZZA, DANIELA DRĂGHICI : Contribuția educației fizice la îmbunătățirea stării de sănătate și a pregătirii fizice a studenților . 9

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON, C. ALBUȚ : Exerciții combinate pentru dezvoltarea capacității motrice a elevilor (I) . . 14

I. BENGA : Raționalizarea și standardizarea mijloacelor de pregătire fizică și sportivă a studenților 20

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

ATANASIA ALBU : Elemente noi efectuate cu ocazia Campionatelor mondiale de gimnastică, Moscova, 1981 (III) 29

MEDICINĂ SPORTIVĂ

C. IONESCU, I. DRĂGAN, AL. GRANICI, ELENA GEORGESCU : Cercetări privind efectele unor complexe mineralo-vitaminice în creșterea capacității de efort și accelerarea refacerii la sportivii de înaltă performanță (I) 43

OPINII — CONSULTAȚII

ȘT. BIRTOLON : Contribuția gimnasticii medicale la soluționarea sarcinilor educației fizice în învățământul superior 48

A. RĂDULESCU : Progresul recordurilor mondiale în atletism și perspectivele lor 51

FILE DE ISTORIE

D. STANCIU : Începuturi sportive la Galați 62

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Iovița POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011236 — București

FK 10093

CONȚINUTUL, FORMELE ȘI MIJLOACELE ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DE MASĂ

IDEILE CĂLĂUZITOARE ȘI DIRECȚIILE FUNDAMENTALE CUPRINSE ÎN MESAJUL TOVARĂȘULUI NICOLAE CEAUȘESCU ADRESAT CONFERINȚEI PE ȚARĂ A MIȘCĂRII SPORTIVE, ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI DE MASĂ

1. Cerințele dezvoltării actuale și de perspectivă a societății noastre socialiste fac în mod obiectiv necesară creșterea rolului culturii fizice și sportului în procesul educației socialiste și formării omului nou, în întărirea sănătății și vitalității națiunii noastre în asigurarea condițiilor ca poporul român, tineretul patriei să crească viguros și sănătos.

2. Partidul nostru, în cadrul politicii sale generale, acordă o mare atenție educației fizice și sportului, asigură condiții ca acestea să capete o tot mai largă dezvoltare, să cuprindă practic întregul popor.

3. Pe primul plan trebuie pusă desfășurarea unei puternice mișcări de masă pentru antrenarea întregului tineret — începînd cu copiii, cu pionierii și elevii, cu studenții, cu tineretul din întreprinderi și instituții, de la orașe și sate —, la practicarea exercițiilor fizice, a sportului și turismului ; cuprinderea în mișcarea sportivă a celor mai largi categorii de cetățeni.

4. Cultura fizică de masă trebuie să fie tot mai strîns legată de activitatea de producție, de procesul de învățămînt, de viața și odihna de toate zilele ale cetățenilor, ale diferitelor colectivități din mediul urban și rural.

5. Să se acorde o atenție sporită organizării plăcute și educative a timpului liber, prin desfășurarea unei intense activități culturale, sportive și turistice, cu un bogat conținut instructiv și educativ.

6. Marea competiție sportivă națională „Daciada" să cuprindă, practic, în cadrul ei, întregul tineret al patriei, să se afirme tot mai puternic ca o uriașă mișcare de masă, care să asigure participarea celor mai largi categorii de oameni ai muncii de la orașe și sate, la practicarea organizată și sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului — acesta fiind obiectivul fundamental pus de partid în fața mișcării noastre sportive în această perioadă.

7. Perfecționarea, în continuare, a desfășurării tuturor manifestărilor care au loc în cadrul „Daciadei", să se treacă mai hotărît la organizarea sistematică de acțiuni cultural-sportive de masă și la permanentizarea sistemului competițional de masă, atît pe plan local — în școli, unități economice, instituții, comune, orașe și județe —, cît și la nivel național.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1982, pag. 1

FORME ȘI MIJLOACE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR ȘI INDICATORILOR ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVE DE MASĂ PENTRU ÎNVĂȚĂMÎNTUL PREȘCOLAR

Activitatea de educație fizică :

— activități la alegere, zilnic, cel puțin o oră, de regulă, în aer liber, ca : plimbări, excursii, drumeții, alergări, aruncări la țintă, sărituri, parcursuri aplicative, ștafete, jocuri de mișcare, jocuri la aparate și instalații de joc ;

— gimnastica zilnică de înviorare ;

— momentul de educație fizică în timpul desfășurării programului instructiv-educativ ;

— activități comune cu întreaga grupă de copii, urmărindu-se fortificarea organismului, formarea ținutei corecte, dezvoltarea tonicității generale a musculaturii, învățarea și exersarea formelor naturale de mișcare, a jocurilor de mișcare și a jocurilor cu reguli simplificate, a diferitelor elemente specifice unor ramuri de sport ;

— executarea unor complexe de exerciții pentru prevenirea deviațiilor coloanei vertebrale și influențarea selectivă a grupelor musculare.

Activitatea sportivă de masă :

— extinderea acțiunilor de inițiere în practicarea gimnasticii, înotului, patinajului, schiului, săniușului, atletismului (alergări pe distanțe scurte, aruncarea mingii de oină), a unor elemente din jocuri sportive ;

— practicarea unor jocuri dinamice și sportive desfășurate pe terenuri de dimensiuni reduse și reguli simple ; trecerea unor obstacole de dificultate mică ;

— participarea în ansambluri de gimnastică sportivă și ritmică în cadrul unor serbări și spectacole sportive prilejuite de aniversarea unor evenimente importante din viața partidului și poporului ;

— participarea la acțiunile cuprinse în competiția sportivă națională „Daciada", prin organizarea de întreceri sub formă de joc, concursuri de atletism, înot, gimnastică, triciclete, biciclete și trotinete, patinaj pe gheață și pe rotile, badminton ;

— participarea la acțiunile de selecție pentru sportul de performanță.

FORME ȘI MIJLOACE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR ȘI INDICATORILOR ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVE DE MASĂ PENTRU ÎNVĂȚĂMÎNTUL PRIMAR, GIMNAZIAL ȘI LICEAL

Activitatea de educație fizică :

— desfășurarea orelor prevăzute în planurile de învățămînt, pe întreg parcursul anului școlar, preponderent în aer liber, cu participarea tuturor elevilor, cu accent pe :

— utilizarea în lecții a mijloacelor menite să asigure optimizarea dezvoltării fizice, creșterea indicilor morfofuncționali, călirea organismului, perfecționarea capacității motrice generale ;

— însușirea elementelor specifice diferitelor ramuri de sport, ca : atletismul, gimnastica, înotul, schiul, voleiul, handbalul, fotbalul, rugbyul etc. ;

— formarea, încă din copilărie, a obișnuinței de practicare a exercițiilor fizice și sportului ;

— desfășurarea lecțiilor de educație fizică la clasele I—IV, din școlile care au la dispoziție bazine de înot acoperite, timp de cel puțin un trimestru școlar, pentru învățarea înotului, iar în zonele de munte, pe pîrtii, pentru învățarea schiului.

— în programul școlar, alături de lecții, se vor mai desfășura :

— activități sportive în cadrul orelor destinate pentru desfășurarea acestora, cu scopul de a iniția elevii în practicarea diferitelor ramuri de sport, pregătirea echipelor reprezentative, învățarea unor complexe de exerciții corective de către cei care prezintă deficiențe fizice ;

— gimnastica zilnică școlară înaintea primei ore de curs sau în pauza mare ;

— momentul de educație fizică pentru elevii claselor I—IV ;

— aplicarea sistemului unitar de verificare și apreciere a pregătirii fizice și sportive a elevilor și asigurarea ca, din totalul de elevi, 80—85% să promoveze probele și normele de verificare la nivelul notelor 8—10 ;

— trecerea normelor complexului „Sport și sănătate" în proporție de 80—85%.

Activitatea sportivă de masă :

— inițierea în practicarea unor ramuri de sport de largă accesibilitate, ca : atletism, gimnastică, înot, schi, patinaj, sanie, jocuri sportive etc. ;

— practicarea independentă și sistematică a diferitelor ramuri de sport ;

— participarea a 80% din elevi la întrecerile sportive din cadrul competiției sportive naționale „Daciada" ;

— participarea la campionatele școlare, organizate pe clase, grupe și ani de studii, pe școli și localități, punîndu-se accent pe formele simple și accesibile, desfășurate cu precădere în aer liber ;

— organizarea, săptămînal, de concursuri, demonstrații și serbări sportive, din care nu vor lipsi întreceri de atletism, cicloturism, jocuri sportive, crosuri, orientarea turistică, popice, tenis de masă, șah, badminton etc. ;

— participarea la „Crosul Tineretului" și „Crosul Pionierilor" ;

— organizarea lunară la nivelul unităților și localităților a „Zilei sporturilor" ;

— participarea la întreceri și competiții sportive dotate cu cupe la diferite ramuri sportive ;

— organizarea de concursuri pentru îndeplinirea normelor insignei „Cercurile Olimpice" și „Speranță Olimpică" și pentru depistarea celor cu aptitudini pentru sportul de performanță ;

— practicarea sporturilor tehnico-aplicative, cum sînt : modelismul, orientarea turistică, tirul, radioamatorismul, motociclismul, kartingul, automobilismul, planorismul, parașutismul ;

— organizarea unor activități sportive în aer liber, în vacanțele școlare, în taberele de odihnă, la locurile de practică, pe șantiere, la cluburile de vacanță ;

— prezentarea de ansambluri și reprize de gimnastică, demonstrații, ștafete și întreceri sportive aplicative cu prilejul serbărilor școlare și al altor evenimente importante din viața partidului și poporului ;

— participarea la acțiunile de selecție pentru sportul de performanță

FORME ȘI MIJLOACE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR ȘI INDICATORILOR ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVE DE MASĂ PENTRU ÎNVĂȚĂMÎNTUL SUPERIOR

Activitatea de educație fizică :

— creșterea eficienței orelor de educație fizică (obligatorii) cu studenții din anii I și II prin îmbunătățirea

conținutului acestora și a metodologiei utilizate ;

— realizarea cerințelor sistemului unitar de verificare și apreciere a pregătirii fizice sportive a studenților, în proporție de 70% din totalul studenților din anii I și II, la nivelul notelor 8—10, la educație fizică ;

— organizarea lecțiilor la un număr crescut de ramuri sportive, cu deosebire la : atletism, înot, sporturi de iarnă, gimnastică ritmică, judo, tenis de cîmp, fotbal, handbal, volei etc. ;

— angrenarea largă și cu continuitate în forme de practicare a : gimnasticii de înviorare la căminele studențești, individual și în grup, activități în cercuri pe ramură de sport ;

— trecerea normelor complexului polisportiv „Sport și sănătate".

Activitatea sportivă de masă :

— participarea la întrecerile sportive din cadrul „Daciadei" în proporție de cel puțin 70% din studenții tuturor anilor de studii și desfășurarea acestor întreceri pe toată durata anului ;

— participare, săptămînal, la întrecerile sportive și acțiunile turistice la nivelul instituțiilor de învățămînt superior și al centrelor universitare : „Cupa anilor I", campionate interani și interfacultăți, diviziile sportive studențești etc. ;

— participare la campionatele și competițiile universitare de atletism, gimnastică, orientare turistică, schi, șah, tenis de masă, tenis de cîmp, judo, canotaj etc. ;

— prezentare de ansambluri de gimnastică, demonstrații, întreceri sportive cu prilejul aniversării unor evenimente importante din viața partidului și poporului ;

— participare la acțiunile de selecție pentru sportul de performanță.

FORME ȘI MIJLOACE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR ȘI INDICATORILOR ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVE DE MASĂ PENTRU OAMENII MUNCII DIN ÎNTREPRINDERI, INSTITUȚII ȘI COOPERAȚIA MEȘTEȘUGĂREASCĂ.

Obiectiv : legarea mai strînsă a educației fizice și sportului de cerințele producției, stimularea practicării formelor adecvate de gimnastică în producție, activități sportive și turistice de masă care influențează favorabil refacerea și creșterea capacității de muncă, prevenirea și combaterea efectelor dăunătoare ale sedentarismului.

Activitatea de educație fizică :

— practicarea, zilnic, timp de 5—7 minute, a gimnasticii la locul de de muncă ;

— practicarea gimnasticii de dimineață la domiciliu împreună cu membrii de familie ;

— participarea la acțiuni săptămînale, desfășurate cu prioritate în aer liber : excursii, drumeții, cicloturism, serbări cultural-sportive și cîmpenești, tabere recreative etc. ;

— practicarea unor ramuri de sport (înot, schi, patinaj, tenis de masă și cîmp, popice, volei, handbal, canotaj popular, badminton etc.), organizat sau independent, în centre de inițiere și recreare împreună cu membrii de familie ;

— participarea la acțiunile „Înotul pentru toți" și „Amicii drumeției" ;

— participarea la activitatea „Centrelor de sănătate" organizate pe lîngă întreprinderi, instituții, case de cultură și baze sportive ;

— organizarea activităților de educație fizică în zonele preorășenești, folosindu-se și bazele de agrement ale întreprinderilor și instituțiilor ;

— trecerea normelor complexului polisportiv „Sport și sănătate" de către 25% din personalul muncitor ;

— participarea la activitățile de educație fizică și sport în căminele de nefamiliști.

Activitatea sportivă de masă :

— participarea la întrecerile din cadrul competiției soprtive naționale „Daciada", în proporție de 60% din totalul angajat ;

— organizarea campionatelor asociațiilor sportive, pe ateliere, secții, întreprinderi și instituții, punîndu-se accent pe formele simple și accesibile, desfășurate cu precădere în aer liber ;

— organizarea, săptămînal, de concursuri, demonstrații și serbări sportive, din care nu vor lipsi întrecerile de atletism, cicloturism, jocuri sportive, crosuri, orientare turistică, popice, tenis de masă, șah etc. ;

— participarea la cupele pe ramuri de producție, festivaluri sportive muncitorești și la Voințiade ;

— participarea la concursul pentru desemnarea „celui mai puternic" „celui mai rezistent", „celui mai iute" ;

— participarea la „Crosul Tineretului" ; „Crosul Tînărului Muncitor", alte crosuri pentru toate vîrstele ;

— participarea la întreceri cu caracter popular la înot : „Cursa lacurilor", „Cursa de mare fond pe Dunăre" etc. ;

— participarea la festivaluri sportive muncitorești, la întrecerile sportive organizate cu prilejul sărbătoririi unor evenimente importante din viața partidului și poporului ;

— practicarea sporturilor tehnico-aplicative, cum sînt : modelismul, orientarea turistică, radioamatorismul, motociclismul, kartingul etc. ;

— participarea la acțiunile de selecție pentru sportul de performanță.

FORME ȘI MIJLOACE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR ȘI INDICATORILOR ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVE DE MASĂ PENTRU OAMENII MUNCII DIN MEDIUL RURAL

Activitatea de educație fizică :

— inițierea practicării diferitelor ramuri de sport, formarea obișnuinței de practicare a exercițiilor fizice și sportului în mod independent sau în colectivități ;

— organizarea trimestrială — în fiecare comună — a duminicilor sau festivalurilor cultural-sportive, a demonstrațiilor unor sportivi fruntași ;

— trecerea normelor complexului polisportiv „Sport și sănătate" de către 20% din totalul populației rurale.

Activitatea sportivă de masă :

— participarea la întrecerile din cadrul competiției sportive naționale „Daciada" ;

— organizarea campionatelor asociațiilor sportive și a unor întreceri sportive de masă tradiționale comunelor și satelor ;

— extinderea practicării oinei, sportul nostru național ;

— organizarea de întreceri sportive pe structura consiliilor agroindustriale, cu participarea tuturor comunelor și satelor ;

— organizarea concursurilor sătești la oină, trîntă, lupte greco-romane, popice, atletism și la alte ramuri de sport, dotate cu „Cupa UNCAP", „Cupa U.T.C.", etc. ;

— participarea la acțiunile de selecție pentru sportul de performanță.

FORME ȘI MIJLOACE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR ȘI INDICATORILOR ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVE DE MASĂ ÎN RÎNDUL FEMEILOR

Activitatea de educație fizică :

— practicarea gimnasticii de dimineață la domiciliu și la locul de muncă ;

— practicarea gimnasticii de întreținere în centre organizate ;

— organizarea de către instituțiile medicale a acțiunilor de practicare a exercițiilor fizice specifice în perioadele pre- și postnatale ;

— organizarea și participarea la activitățile de educație fizică în căminele pentru nefamiliste ;

— inițierea practicării diferitelor ramuri de sport, formarea obișnuinței de practicare a exercițiilor fizice și sportului în mod independent sau în colectivități ;

— trecerea normelor complexului polisportiv „Sport și sănătate".

Activitatea sportivă de masă :

— participarea la întrecerile sportive de masă ale competiției sportive naționale „Daciada" ;

— participarea la „Crosul tineretului", „Crosul tînărului muncitor", la alte crosuri organizate pe plan local ;

— participarea la campionatele asociațiilor sportive și la întrecerile sportive organizate săptămînal cu accent pe formele simple și accesibile, desfășurate cu precădere în aer liber ;

— participarea la acțiunile și întrecerile sportive de masă, cum sînt festivalurile și cupele specifice elementului feminin ;

— participarea la întreceri și acțiuni sportive organizate cu prilejul sărbătoririi unor evenimente importante în viața partidului și poporului ;

— participarea la acțiunile de selecție pentru sportul de performanță.

FORME ȘI MIJLOACE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR ȘI INDICATORILOR ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PENTRU TURISMUL DE MASĂ ȘI SPORTURILE TEHNICO-APLICATIVE

Activitatea sporturilor tehnico-aplicative :

— extinderea practicării sporturilor tehnico-aplicative în cadrul pregătirii tineretului pentru apărarea patriei prin cercurile de specialitate ;

— educarea și cultivarea interesului și dragostei față de activitățile tehnico-aplicative, creșterea gradului de politehnizare a tinerei generații ;

— intensificarea activităților de radioamatorism, în domeniul tehnicii și cercetărilor aerospațiale și navale ;

— creșterea contribuției sporturilor tehnico-aplicative la întărirea capacității de apărare a patriei, în domeniul aviației, marinei și artileriei ;

— dezvoltarea creației tehnico-științifice de proiectare, cercetare și inovații, în rîndul pionierilor, școlarilor și tineretului muncitor ;

— intensificarea activităților în taberele de aeromodelism, parașutism etc.

Activitatea turistică de masă :

— organizarea unor concursuri în cadrul competiției sportive naționale „Daciada" ;

— organizarea de acțiuni turistice la sfîrșit de săptămînă în mijlocul naturii : serbări cîmpenești, duminici cultural-sportive, concursuri de inițiați-

ere în orientarea turistică ;

— dezvoltarea turismului de masă în rîndul elevilor, studenților, oamenilor muncii din întreprinderi și instituții, prin extinderea drumețiilor, cicloturismului, turismului nautic etc., în conformitate cu prevederile Decretului Consiliului de Stat nr. 149/aprilie 1978 ;

— participarea la acțiunea „Amicii drumeției".

FORME ȘI MIJLOACE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR ȘI INDICATORILOR ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN CARTIERELE DE LOCUINȚE ȘI PENTRU PERSOANELE DE VÎRSTĂ ÎNAINTATA

Acțiuni în cartierele de locuințe :

— organizarea, în timpul liber, a unor acțiuni de educație fizică (alergări ușoare, jocuri distractive și sportive între străzi, blocuri, cartiere etc.) ;

— organizarea de acțiuni recreative vizînd familia, atît în timpul săptămînii, cît mai ales la sfîrșit de săptămînă în cadrul cartierelor și în zonele de agrement din jurul localităților ; participarea tuturor categoriilor de vîrstă și sex la activități organizate în mod colectiv și independent ;

— organizarea asociațiilor sportive de cartiere și intensificarea activității în cadrul acestora ;

— organizarea serviciilor sportive pentru populație.

Acțiuni pentru persoanele de vîrstă înaintată :

— promovarea gimnasticii de bază și medicală, mersul pe jos, cu bicicleta, alergări cu intensitate moderata ;

— practicarea unor ramuri de sport (tenis de cîmp și de masă, volei, înot, schi, badminton, patinaj, canotaj etc.) organizat și independent ;

— participarea la activitatea centrelor de sănătate pentru pensionari de pe lîngă C.A.R.P., precum și la activitatea asociațiilor sportive pentru pensionari ;

— organizarea unor cercuri de alergări.

STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL COMPETIȚIEI NAȚIONALE „DACIADA"

I. EDUCAȚIE FIZICĂ :

— complexul polisportiv „Sport și sănătate ;

— sistemul unitar de apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor, studenților și militarilor ;

— complexul aplicativ „Pentru Apărarea Patriei" ;

— gimnastica zilnică ;

— „Înotul pentru toți" ;

— insigna „Pionier sportiv" ;

— serbări și demonstrații sportive.

II. SPORTUL DE MASĂ (din 2 în 2 ani se organizează întreceri cu finale pe țară).

Etapa de iarnă : schi fond, sanie („Săniuța de Argint"), șah („Calul de Filde"), tenis de masă.

Etapa de vară : atletism („Crosul Tineretului", tetratlonul și pentatlonul atletic școlar), gimnastică (concursul „Micul gimnast" și „Festivalul ansamblurilor de gimnastică ritmică și modernă"), ciclism („Turul României" cu selecționate de județe, circuitul cicloturistic pentru tineret și „Floarea prieteniei"), trîntă (pentru mediul rural), oină, volei (băieți și fete), handbal (băieți și fete), fotbal, baschet (minibaschet băieți și fete), tenis de cîmp

(Cupa „Scînteia tineretului"), popice, tir, orientare turistică, moto (motorete, Mobra), karting, automobilism.

III. SPORTUL DE PERFORMANȚA (se organizează pentru două categorii — seniori și juniori ; din 2 în 2 ani se organizează întreceri cu finale pe țară).

Etapa de iarnă : bob, biatlon, hochei, patinaj artistic, patinaj viteză, sanie, schi, șah, tenis de masă, popice.

Etapa de vară : atletism, baschet, box, caiac-canoe, canotaj, yahting, ciclism, călărie, fotbal, gimnastică, haltere, handbal, înot, sărituri în apă, judo, lupte, pentatlon modern, polo pe apă, rugby, scrimă, tir, tenis, volei.

Manifestări cultural-sportive : ansambluri, demonstrații, parade sportive, ștafete, crosuri, marșuri, lecții model de educație fizică, expoziții, simpozioane, sesiuni de comunicări științifice.

În anii fără finale pe țară :

— campionatul asociațiilor sportive ;

— campionatele locale, pe orașe, municipii și centre de comună, între asociații sportive ;

— concursuri locale la sporturile tehnico-aplicative (modelism, radio, orientare turistică, motociclism, karting, automobilism, alpinism, zbor cu și fără motor, parașutism) ;

— competiții și festivaluri tradiționale ale județului ;

— cupe pe ramuri de producție ;

— competiții organizate de diferite departamente : spartachiade militare, dinamoviade, „Crosul Tineretului", tetratlonul și pentatlonul atletic școlar, voințiade, Cupele U.T.C., U.G.S.R., U.N.C.A.P. și altele.

(Urmare din pag. 62)

A. RĂDULESCU : Les progrès des records du monde dans l'athlétisme et ses perspectives

L'auteur présente les causes qui, d'après son opinion, mènent a l'amélioration ininterrompue des performances et des records du monde dans les épreuves athlétiques (la croissance de la courbe démographique, l'apparition de quelques athlètes de grande valeur ; le progrès de la techniques ; la contribution et le rôle du développement des sciences ; l'émulation des Jeux Olympiques) et les perspectives de l'évolution des records du monde en athlétisme, en considérant seulement les records homologués des épreuves en air libre. Comme illustration sont présentées des graphiques et tableaux (l'évolution des records mondiaux dans les derniers 30 ans ; les premières dix performances mondiales au saut a la perche, au lancement du poids hommes ; des athlètes de grande valeur qui ont marqué le progrès de l'athletisme etc.).

A. RĂDULESCU : Progress in World Athletics Records in Terms of Future Prospects

The author outlines the causes, which in his opinion, underlie a steady improvement in the performance as well as the breaking of records in athletic events (the growing population curve ; the emergence of first-rank athletes ; the progress of techniques ; the growing contribution and role of science ; the emulation of Olympic Games) and points out the prospects for growing world records in athletics on the basis of already established and registered world records in the open airs. A number of illustrative tables and graphs are appended showing the evolution of the world records over the last 30 years, the first ten world performances in high jump, and weight throwing with men, with references to the outstanding athletes who have contributed to the progress of athletics.

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

CONTRIBUŢIA EDUCAŢIEI FIZICE LA ÎMBUNĂTĂŢIREA STĂRII DE SĂNĂTATE ŞI PREGĂTIRII FIZICE A STUDENŢILOR*

Lector univ. dr. VIOREL DIMITRIU
Lector univ. dr. CRISTINA FOZZA
Studentă DANIELA DRĂGHICI

I.E.F.S.

Unanim acceptat astăzi, conceptul tridimensional definitoriu al stării de sănătate — acea bunăstare fizică, psihică şi socială, şi nu numai absenţa bolii şi a infirmităţii — stă la baza orientării programelor de sănătate şi justifică interesul acordat tuturor factorilor de ordin fizic, psihic şi social implicaţi în promovarea şi optimizarea sănătăţii individului şi colectivităţilor.

Literatura de specialitate confirmă locul şi rolul exerciţiului fizic, ca factor important în acţiunea complexă sanogenetică, la toate vîrstele şi categoriile profesionale ; lucrări de cercetare au evidenţiat legătura dintre nivelul dezvoltării fizice, starea de sănătate şi potenţialul biomotric. Remarcăm dintre acestea pe cea a conf. univ. dr. Alexe Nicu şi colaboratorii (11), care consideră raportul dintre dezvoltarea motrică şi cea antropometrică drept un criteriu de bază în aprecierea stării de sănătate.

În ultimele decenii, preocupările pentru cunoaşterea şi aprecierea nivelului de creştere şi dezvoltare fizică al copiilor, al adolescenţilor şi al tinerilor, pe sexe, vîrste şi medii (urban, rural) au constituit o dominantă a cercetării medicale şi auxologice, materializîndu-se în „Nivelul dezvoltării fizice al copiilor şi tinerilor (4—18 ani) din Republica Socialistă România", stabilit de prof. dr. **Gh. Tănăsescu** şi colaboratorii în 1950, 1957, 1964, 1971 şi 1978 (15, 17, 19). Dinamica acestor valori evidenţiază prezenţa procesului de acceleraţie a creşterii („secular trend") la populaţia infantilă din ţara noastră (16, 18) şi constituie standarde ale nivelului dezvoltării fizice pe vîrste şi sexe, parametri biologici obiectivi de etichetare a stării de sănătate (12).

Nivelul dezvoltării fizice al populaţiei universitare a fost cercetat, în ultimele decenii, pe colective mari de subiecţi de : conf. univ. **O. Bănăţan** şi colaboratorii (6, 7, 8, 9) ; lector univ. **Th. Şerbănescu şi colaboratorii** (14) la I.M.F. Bucureşti ; conf. univ. **M. Balosache** şi colaboratorii (2, 3) la A.S.E. Bucureşti ; conf. dr. **C. Alexandrescu** şi colaboratorii (1) la I.E.F.S. Bucureşti ; prof. dr. **C. I. Bucur** şi colaboratorii (5), la I.P. Timişoara. Datele acestor lucrări evidenţiază dinamica ascendentă a valorilor somatometrice ale studenţilor, iar unele dintre ele apreciază şi evoluţia nivelului de pregătire fizică exprimat prin rezultatele unor teste şi probe de control.

Date interesante oferă cercetările prof. dr. **C. I. Bucur** şi colaboratorii (6), efectuate comparativ pe studenţi sportivi şi nesportivi la Institutul Politehnic Timişoara, evidenţiind valorile superioare ale primilor, atît la parametrii dezvoltării fizice, cît şi la rezultatele unor probe de control folosite ca indici ai calităţilor fizice.

O direcţie de cercetare nouă şi utilă o aduc lucrările prof. **Maria Belloiu** (4) şi ale prof. **Antoaneta Răducanu** (13) efectuate pe studenţi din Institutul Politehnic Bucureşti, care studiază potenţialul biologic la tineri, mai ales la

*) Lucrare prezentată la Conferinţa C.E.S.U., F.I.S.U.—U.A.S.C.R., Bucureşti, 1981

studenții scutiți medical la educație fizică, dar care efectuează programe speciale de cultură fizică medicală, corespunzător deficienței sau afecțiunii respective.

Rezultatele acestor cercetări constituie argumente concrete, cu fundamentare științifică, în susținerea tezei că exercițiul fizic, în mediul universitar, reprezintă o condiție indispensabilă a conservării, promovării și optimizării stării de sănătate, a obținerii unor rezultate superioare în pregătirea profesională.

Efectele recuperatorii ale exercițiului fizic se adaugă celor profilactice și terapeutice, extinzîndu-i astfel aria de aplicare și integrîndu-l organic, logic și justificat în arsenalul de mijloace și metode ale activității medico-sanitare de asigurare a sănătății populației. O recunoaștere a importanței acordate acestui instrument de acționare biologică — exercițiul fizic — o constituie faptul că educația fizică și sportul ocupă, în Legea nr. 3/1978 privind asigurarea sănătății populației, din R.S.R., un capitol special în care se precizează locul și rolul, formele, mijloacele și modalitățile de folosire a exercițiilor fizice, în scop profilactic, terapeutic și recuperator (20). Educația fizică își găsește astfel cadrul juridic corespunzător aplicării sale sanogenetice, oferindu-i-se cele mai largi posibilități de participare la realizarea complexă a politicii sanitare a partidului și statului nostru, pentru creșterea și educarea unor generații sănătoase, viguroase și cu o dezvoltare fizică armonioasă.

Efectele exercițiului fizic sînt implicate în procesul de creștere normală și dezvoltare armonioasă a corpului, în ridicarea nivelului pregătirii fizice (potențialul biomotric), în creșterea eficienței și productivității muncii, în aplicarea regimului de viață rațional, de odihnă, relaxare sau recuperare, în toate formele de manifestare ale activității umane îndreptate conștient spre realizarea unui scop. Adăugăm implicarea exercițiilor fizice în conservarea, promovarea și optimizarea stării de sănătate la toate vîrstele și categoriile profesionale, prin folosirea unor forme organizatorice și metodice diferențiate, adaptate vîrstei, nivelului biometric, cultural, pregătirii fizice anterioare, particularităților psihoindividuale, motivației și gradului stării de sănătate.

În perioada de vîrstă a studenților (19—25 de ani), exercițiul fizic își păstrează rolul și locul în determinismul stării de sănătate, înregistrînd unele particularități ce derivă din etapizarea procesului de creștere și dezvoltare. Diminuarea și încheierea creșterii somatice sînt completate și urmate de dezvoltarea fizică, de proporționalitatea segmentelor, de perfecționarea funcțiilor, aparatelor și sistemelor, proces biologic complex, în care exercițiile fizice au implicații stimulative, modelatoare și trofice.

O caracteristică a acestei vîrste o reprezintă dominanta activității — stadiul — care presupune limitarea deplasării spațiale, poziții de repaus în șezînd și culcat, hipokinezie, solicitări intelectuale și psihice, la rezolvarea acestora în bune condiții exercițiile fizice aducîndu-și o contribuție valoroasă, prin forme ca : gimnastica de înviorare, de reconfortare, educația fizică, sportul, drumețiile etc. Creșterea numărului de studenți care practică forme organizate ale exercițiilor fizice își găsește astfel o motivare din categoria necesarului biologic și psihologic, reprezentînd, totodată, participarea conștientă a acestora la acțiunea de apărare a propriei sănătăți. Dacă adăugăm și studenții care efectuează programul de cultură fizică medicală în cabinetele de profil ale universităților, ale policlinicilor pentru sportivi sau în alte unități medico-sanitare recuperatorii, putem afirma că exercițiul fizic acționează binefăcător asupra întregii populații universitare, aducîndu-și contribuția la creșterea nivelului dezvoltării fizice, a potențialului biomotric, a gradului stării de sănătate.

Procesul de accelerare a creșterii și dezvoltării fizice a copiilor, adolescenților și tinerilor din țara noastră, pus în evidență de lucrările prof. dr. **Gh. Tănăsescu** și colaboratorii (15, 16, 17, 18), confirmat de datele altor cercetători (**Maria Cristescu ; Alexe Nicu** și colaboratorii), a condus, în ultimele decenii, la modificări succesive ale nivelului dezvoltării fizice, înregistrîndu-se importante creșteri valorice la toate vîrstele, pentru cei trei indicatori somatici studiați (înălțime, greutate, perimetru toracic) la băieți și la fete, de la 4 la 18 ani.

Aceste modificări apar însă și la populația de vîrstă universitară, deci după 18 ani, nivelul dezvoltării fizice al studenților, pe ani de vîrstă și sexe, cunoscînd modificări în ultimele decenii. Acest fenomen ar putea avea explicații în nivelul ridicat al dezvoltării fizice al candidaților la învățămîntul supe-

rior din zilele noastre și, totodată, ar putea fi o expresie „terminală" a accelerației creșterii și dezvoltării ce acționează în această etapă de vîrstă.

Dacă pentru perioada de vîrstă 4—18 ani, studiile antropofiziometrice au avut un caracter organizat și sistematic, la nivel național și cu un grad ridicat de reprezentativitate, din 1950 și pînă în prezent, datele obținute reprezentînd valori semnificative, de referință, pe plan național, cercetările antropofiziometrice privind populația de vîrstă universitară au fost mai puține, diferite ca timp, autori, obiective, lot de cercetare, mijloace și indicatori folosiți.

Dintre lucrările din această categorie, reține atenția, pentru gradul ridicat și concludent de ilustrare a dinamicii nivelului de dezvoltare fizică al studenților, studiul comparativ al dezvoltării fizice a studenților anilor I din I.M.F. București, din perioada 1933—1969, efectuat de lector univ. **Th. Șerbănescu** și colaboratorii (14) (un lot de 4.105 subiecți).

Folosind ca termen de referință datele recoltate de dr. **Radu Olinescu** și dr. **Adrian N. Ionescu** în anul 1933, pe un lot de studenți farmaciști, autorii au determinat valorile staturii, greutății, elasticității toracice și ale capacității vitale la un lot de studenți medicinești, iar pe baza acestor valori absolute au calculat o serie de indici antropometrici. Rezultatele obținute au fost comparate cu datele respective din 1933, 1951, 1954, 1960, 1963 și 1966. Concluziile studiului evidențiază valori medii — succesiv crescînde — pentru toți indicatorii studiați. Astfel, valoarea medie a staturii studenților din anul I I.M.F. București a crescut din anul 1933 pînă în anul 1969 cu 6,4 cm la băieți și 4,7 cm la fete ; elasticitatea toracică — cu 2.9 cm la băieți și 0,8 cm la fete ; capacitatea vitală — cu 766 cmc la băieți și cu 319 cmc la fete. Sporuri corespunzătoare au fost înregistrate la valorile indicilor **Broca, Pignet, Bouchard** și **Gourtner,** calculați de autori și comparați la nivelul anilor respectivi.

Datele acestei lucrări, împreună cu cele ale lui **M. Balosache** și colaboratorii (2, 3), **O. Bănățan** și colaboratorii (6, 7, 8, 9), **C. I. Bucur** și colaboratorii (5), **C. Alexandrescu** și colaboratorii (1), **V. L. Dimitriu** (10) ș.a. constituie contribuții la cunoașterea unor parametri biologici ai grupei de vîrstă 19—25 ani cu implicații în determinismul stării de sănătate a populației universitare.

Cunoașterea nivelului de pregătire fizică al studenților, cu precădere al celor din anul I, a constituit o preocupare permanentă a cadrelor catedrelor de educație fizică din învățămîntul superior. Posibilitatea cuantificării riguroase a rezultatelor probelor și testelor de control, a prelucrării lor statistice, interpretării și valorificării lor docimologice, a favorizat realizarea unui bogat material faptic. Datele respective au stat la baza elaborării lucrărilor susmenționate, dintre care reține atenția monografia „Pregătirea fizică a studenților" de **O. Bănățan** care — împreună cu un colectiv de 272 de cadre didactice din învățămîntul superior — a centralizat și prelucrat, timp de doi ani (1967—1969), rezultatele a cinci probe, la studenți și studente din anii I și II : 100 m plat ; 1.000 m plat (la fete — 500 m plat) ; săritura în lungime cu elan ; aruncarea greutății (5 kg, la băieți, și 4 kg, la fete) ; tracțiuni în brațe.

Caracteristica principală a rezultatelor obținute în cei doi ani de educație fizică universitară a fost deplasarea constant ascendentă a valorilor înregistrate la toate probele, la studenți și studente, astfel încît nivelul pregătirii fizice, la sfîrșitul anului II, se situa la cote cantitative și calitative care justificau activitatea depusă și argumentau concludent și convingător pentru necesitatea obiectivă a practicării educației fizice la vîrsta studenției.

Potențialul biomotric al studenților care nu practică educația fizică a fost studiat de **Maria Belloiu** (4) pe un lot de 329 de studenți și studente din Institutul Politehnic București. Autoarea a efectuat programe speciale de gimnastică medicală cu subiecții respectivi, i-a urmărit și i-a înregistrat clinic, somatoscopic, antropometric și prin probe funcționale, realizînd un bogat material ce a constituit obiectul unei teze de doctorat. Rezultatele activității corective și examinările periodice și finale efectuate evidențiază apariția unor îmbunătățiri remarcabile pe plan somatic și funcțional, valorile recuperării deficiențelor fizice variind între 85% și 100%, cu urmări favorabile în starea de sănătate a studenților și randamentul lor profesional.

Cuprinderea studenților scutiți medical de educație fizică în formele organizate de practicare a culturii fizice medicale apare ca o problemă de acută actualitate, datorită necesității obiective ca și această categorie de tineri să

beneficieze de efectele exercițiului fizic. Concludente sînt datele **Antoanetei Răducanu** (13) care, din 1975 și pînă în prezent, efectuează gimnastică medicală cu studenții Institutului Politehnic București, obținînd rezultate corective bune și foarte bune. Totodată, se remarcă diminuarea, de la an la an, a scutirilor medicale, respectiv a studenților obligați să efectueze gimnastică medicală. Astfel, în anul universitar 1975/1976, din efectivul studenților din anii I și II I.P.B., 3,61% erau scutiți medical și efectuau gimnastică medicală la cabinetul de cultură fizică medicală ; în 1976/1977 — 3,06% ; în 1977/1978 — 3,31% ; în 1978/1979 — 2,69% ; în anul universitar 1979/1980, valoarea aceasta devine 1,90%, marcînd semnificativ dinamica favorabilă a unui proces — scutirile medicale de educație fizică la studenți.

Expresie a morbidității cu incapacitate temporară de muncă, scutirile medicale de educație fizică reprezintă un indicator important care, alături de datele morbidității generale și împreună cu valorile nivelului de dezvoltare fizică și ale potențialului biomotric, este capabil să participe la etichetarea stării de sănătate a studenților. Cuprinderea acestor studenți scutiți medical de educație fizică în activitatea și formele speciale de cultură fizică medicală, corespunzător afecțiunilor și deficiențelor respective, creează premise favorabile ridicării permanente a gradului stării de sănătate al colectivităților studențești.

Activitatea de educație fizică și sport în mediul universitar devine astăzi o cerință majoră, cu variate și largi implicații sanogenetice, datorită specificului muncii studenților, în care efortul fizic ocupă un loc redus, ponderea fiind deținută de solicitările intelectuale și psihice. În aceste condiții, exercițiul fizic devine un valoros mijloc natural de conservare și promovare a sănătății studenților. Efectele sale profilactice, terapeutice și recuperatorii, dirijate științific în procesul didactic de educație fizică și sport universitar sau în cadrul activității de cultură fizică medicală, întregesc și se armonizează cu efectele măsurilor medico-sanitare, economice, culturale, sociale, contribuind la sigurarea și optimizarea permanentă a stării de sănătate a studenților.

BIBLIOGRAFIE

1. ALEXANDRESCU C., FOZZA CRISTINA, DIMITRIU V. L., DEMETRESCU Z., BRATU I. ș.a. : Considerații asupra profilului morfologic și funcțional al candidatului și al studentului I.E.F.S. din anul I, rev. Educația fizică în școală, vol. XIV, C.N.E.F.S./C.C.S.D.T., București, 1971. pag. 56.
2. BALOSACHE M., MIRCESCU L. și colab. : Nivelul de dezvoltare fizică al studenților din institutele de învățămînt superior din România, C.N.E.F.S./ C.C.S.D.T., București, 1966.
3. BALOSACHE M., TĂTARU M., VASILIU A., DRAGOMIR M. și colab. : Evoluția pregătirii fizice a studenților din anul I de la Academia de Studii Economice în perioada 1960—1970, Caiet documentar, I.M.F. București, 1970, pag. 74.
4. BELLOIU MARIA : Cercetarea potențialului biologic la tineri, Ed. medicală, București, 1972.
5. BUCUR C. I., CATINA V., COSTE D. : Studiu comparativ privind dezvoltarea morfo-funcțională a studenților sportivi și nesportivi din centrul universitar Timișoara, vol. Tineret, sănătate, sport, dezvoltare, Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București, 1969, pag. 87.
6. BĂNĂȚAN O., IONESCU M. T., FRAZZEI M., LUCULESCU S., ȚIGĂNUȘ MARGARETA, ȘERBĂNESCU TH. ș.a. : Studiu cu privire la nivelul de pregătire fizică al studenților din anul I din România în anii 1966/67— 1967/68, Caiet documentar, I.M.F. București, 1970, pag. 45.
7. BĂNĂȚAN O., ȚIGĂNUȘ MARGARETA : Nivelul de pregătire fizică al candidaților la concursul de admitere în facultățile cu profil de educație fizică în anii 1963, 1967 și 1968, Caiet documentar, I.M.F. București, 1970, pag. 63.
8. BĂNĂȚAN O., FRAZZEI M., ȚIGĂNUȘ MARGARETA, ȘERBĂNESCU TH., MIRCESCU L. ș.a. : Aspecte ale dinamicii pregătirii fizice a studenților din anul I din I.M.F. București în perioada 1964—1970, Caiet documentar, I.M.F. București, 1970, pag. 94.
9. BĂNĂȚAN O. : Pregătirea fizică a studenților, Ed. Stadion, București, 1972.

10. DIMITRIU V. L. : Studiu privind modificarea proporțiilor corpului de la naștere la 25 de ani, în vederea dirijării științifice a educației fizice (în pregătire).
11. NICU A., FOCȘENEANU ALEXANDRA, MAZILU V., PARASCHIV V. : Raportul dintre dezvoltarea motrică și antropometrică a elevilor — criteriu de bază în aprecierea stării lor de sănătate, Academia de Științe Medicale, a X-a sesiune științifică, București, 26—27 aprilie 1979.
12. POPESCU GR., RĂDULESCU S. : Sociologia medicinei, Ed. medicală, București, 1976, pag. 118.
13. RĂDUCANU ANTOANETA : Date privind activitatea de gimnastică medicală cu studenții Institutului Politehnic din București în perioada 1975—1981 (manuscris).
14. ȘERBĂNESCU TH., MIRCESCU L., ȚIGĂNUȘ MARGARETA, FRAZZEI M. ș.a. : Studiu comparativ al dezvoltării fizice a studenților anilor I din IM.F. București, în perioada 1933—1969, Caiet documentar, I.M.F. București, 1970, pag. 117.
15. TĂNĂSESCU GH., DOMILESCU M., CHIRIAC I., JELEZNEAC I. : Metodologia aprecierii dezvoltării fizice, Culegere de lucrări metodologice și documentare, Ed. medicală, București, 1964, pag. 7.
16. TĂNĂSESCU GH., DOMILESCU M., CHIRIAC I., STĂNCIULESCU E., JELEZNEAC I : Cercetări cu privire la modificările nivelului dezvoltării fizice a copiilor și tinerilor din Republica Socialistă România în perioada 1950—1964, vol. Tineret, sănătate, sport, dezvoltare, Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București, 1969, pag. 27.
17. TĂNĂSESCU GH., DOMILESCU M., CHIRIAC I., JELEZNEAC I., STĂNCIULESCU E. : Nivelul dezvoltării fizice a copiilor și tinerilor (4—18 ani) din Republica Socialistă România, rev. Igiena, vol. XIX, nr. 1, ianuarie, 1970, pag. 4.
18. TĂNĂSESCU GH., CHIRIAC I., STĂNCIULESCU E. : Accelerarea dezvoltării staturale și ponderale a copiilor și adolescenților din R. S. România în perioada 1950—1971, rev. Igiena, vol. XXI, nr. 4, aprilie, 1973, pag. 199.
19. TĂNĂSESCU GH. : Criterii autohtone pentru evaluarea sănătății populației tinere, Academia de Științe Medicale, a X-a Sesiune științifică, București, 26—27 aprilie 1979.
20. * * * : Legea nr. 3/1978 privind asigurarea sănătății populației, Consiliul de Stat, Sectorul Buletinului oficial, București, 1978, pag. 40—41.

V. DIMITRIU, CRISTINA FOZZA, DANIELA DRĂGHICI : La contribution de l'éducation physique a l'amélioration de l'état de santé et de préparation physique des étudiants

Les auteurs démontrent en se basant sur des études personnelles et des autres chercheurs, que l'exercice physique devient un valeureux moyen de conservation et de promotion de la santé des étudiants. Par ses effets prophilactiques, thérapeutiques et de récuperation, dirigés scientifiquement dans le processus didactique d'éducation physique et sport universitaire où dans le cadre de l'activité de culture physique médicale, l'exercice physique complète et s'harmonise avec les effets des mesures médico-sanitaires, économiques, culturelles, sociales, en contribuant a la réalisation et l'optimisation de l'état de santé des étudiants.

V. DIMITRIU, CRISTINA FOZZA, DANIELA DRĂGHICI : Contribution of Physical Education to Improving the Students' Health and Physical Training

On the basis of their own and other researchers, the authors demonstrate that physical exercises become a valuable means of preserving and promoting the students' health. Through its prophylactic, therapeutical and recovering effects, physical exercises, when scientifically channelled in the process of teaching physical education in higher education establishments or in medical physical education centres have salutary effect particularly if rounded off with medical, sanitary, cultural and social measures, for they provide and optimize the students' health.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

EXERCIȚII COMBINATE PENTRU DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII MOTRICE A ELEVILOR (I)

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
Șef lucrări MIRCEA SOLOMON
I.E.F.S.
Prof. Constantin ALBUȚ
Șc. gen. Dobroești

I. LOCUL EXERCIȚIILOR COMBINATE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Lecția de educație fizică este o formă specifică de a pune în valoare motricitatea elevilor. Ea poate fi considerată o matrice ale cărei diviziuni cuprind diferite conținuturi, respectiv, exerciții, cum ar fi cele de dezvoltare fizică generală, cele de dezvoltare a calităților motricității umane, elemente incipiente de sport și altele. La toate acestea se adaugă orientarea socio-educativă și metoda, care, parafrazîndu-l pe **Leshaft,** spunem și noi — **metoda sînt eu** —, adică profesorul cu largă atitudine participativă la dezvoltarea procesului de învățămînt. Orientîndu-se după programe, după noutățile apărute în domeniu, profesorii de educație fizică încearcă și reușesc să realizeze aceste lecții în mod cît mai plăcut și cu „pierderi" cît mai mici. O modalitate — cu oarecare prudență i-am zice modernă — de atragere a elevilor la exersare eficientă, o pot constitui exercițiile combinate cunoscute în literatura de specialitate sub denumirea de trasee, parcursuri, circuite etc. Astfel, **traseul aplicativ,** noțiune utilizată frecvent, reprezintă o organizare sub formă combinată a deprinderilor naturale; parcursul de obstacole se constituie tot în formă combinată, esențialul fiind depășirea obstacolelor fizice și psihologice. Cînd aceste trasee conțin elemente ale sporturilor, unul dintre scopuri poate fi inițierea în acele sporturi prin practică globală, fără a neglija aspectul analitic.

Interesele, opțiunile, motivațiile sînt, în principal, școlare; de aceea, profesorul trebuie să țină seama de această coloratură a psihicului elevilor. **Exercițiile combinate** sub formă de torente, urmăriri și ștafete pot fi introduse în oricare parte a lecției de educație fizică cu o condiție — arhicunoscută dealtfel — să se țină seamă de curba efortului, astfel încît să se realizeze în puținul timp afectat densității optime motrice și pedagogice. La început se recomandă trasee ușoare, scurte, cu aparate joase, la mijloc repetări ale traseelor în serii și, în sfîrșit, trasee care favorizează liniștirea organismului sub aspect psiho-fiziomotric. Se înțelege că lecțiile pot să cuprindă numai în parte aceste modalități de combinare și exersare. Termenul de exerciții combinate depășește sensul mai restrîns al noțiunilor amintite anterior. Oricum, cu toate neajunsurile de arie și sens, subliniem marea însemnătate a acestei forme de exersare atît pe plan biologic, cît și pe plan psihic. Încercarea de a prezenta exerciții combinate, pe rețete pentru lecțiile de educație fizică, pot fi luate drept sugestii, libertatea de acțiune a cuplului educativ profesor-elev sau profesor-colectiv de elevi nefiind îngrădită.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1982, pag. 14

II. ORGANIZAREA COLECTIVULUI ÎN VEDEREA EXERSĂRII EFICIENTE

Această activitate are un rol formativ dacă profesorul pune în valoare pe fiecare elev cultivînd atitudinea participativă a fiecăruia, dragostea de mișcarea frumoasă și eficientă. În principiu, fiecare poate să conducă ceva, să răspundă de o problemă, fie aparent neînsemnată. Conștiința faptului că elevul a fost util într-o acțiune pozitivă îl face pe acesta mai receptiv, mai responsabil în activitățile viitoare. Stadiul cînd colectivul trece de la organizare la autoorganizare reprezintă o garanție a unui antrenament reușit, a unei munci educative temeinice. Organizarea colectivului în vederea exersării eficiente reprezintă numai un aspect al pedagogiei efortului. Nu-s mai puțin importante crearea și re-crearea situațiilor de învățare, concentrarea atenției asupra mediului și aparaturii, asupra stării de sănătate etc. Toate acestea conțin elemente ale organizării.

În vederea conducerii eficiente, profesorul va avea în atenția sa următoarele deziderate :

— o cunoaștere profundă a colectivului și a personalităților în devenire, elevii ;

— o organizare pe niveluri pînă la individualizare sau tratarea diferențiată ;

— o organizare ireproșabilă în toate punctele sau stațiile traseului ;

— o repartizare echitabilă, egală, a forțelor materiale și a disponibilităților de efort psihofizic ;

— o repartizare corespunzătoare a elevilor-ajutoare, a elevilor-arbitri (îndatoriri, drepturi, răspunderi) ;

— un control și o evidență riguroase, cu informarea operativă a colectivului ;

— o evaluare cît mai obiectivă a efortului ;

— o deplină unitate dintre cuvînt și faptă.

Cele mai cunoscute forme de exersare sînt : a) torentul, b) urmăriea și c) întrecerea sub formă de ștafetă.

Torentul se caracterizează printr-o viteză mare de deplasare și de execuție și printr-o distanță mică între executanți. Indicația obișnuită pentru menținerea acestei distanțe este de „ține aproape". Torentul prezintă avantajul unei organizări ușoare asigurînd o mare densitate a efortului. Fiecare executant se orientează în funcție de cel dinaintea lui. Creșterea vitezei și micșorarea distanței între elevi sînt direct proporționale cu nivelul lor de pregătire.

Urmărirea este o formă de exersare mai rar folosită, dar cu o valoare educativă crescută. Dispunerea obstacolelor trebuie să fie un desen închis, cerc, pătrat, triunghi etc. Doi sau mai mulți elevi sînt aranjați în diferite puncte ale traseului, la distanțe egale (ca la o probă a ciclismului). La semnal, fiecare caută ca printr-o deplasare cît mai rapidă să-l ajungă pe cel dinainte. Urmărirea se încheie după un număr de repetări, cînd unul dintre protagoniști l-a ajuns pe celălalt. În urmărire se vor asigura șanse egale.

Întrecerea sub formă de ștafetă are ca atribut esențial o participare de înaltă tensiune psihică, rivalitatea între parteneri, echipe. Ștafetele presupun trasee dispuse paralel și participanți cu posibilități aproximativ egale. Înainte de întrecerea propriu-zisă, profesorul va prezenta succint sau va reaminti, ca și la torent și urmărire, cîteva reguli cu privire la start, penalizări, finiș, posibilități de revanșă etc. Utilizarea elevilor indispensabili este de mare importanță. Aceștia pot veghea la corectitudinea desfășurării întrecerii în diferite puncte ale traseului, pot ajuta la stabilirea rezultatului sau sînt consultați la acordarea deciziei.

Prezentarea aspectelor organizatorice referitoare la rolul exercițiilor combinate este departe de a fi epuizată. Din punct de vedere teoretic, abordarea acestui subiect trebuie să pornească de la funcționalitatea exercițiului complex avîndu-se în vedere și structura lui. Exemplele din lucrare încearcă să întregească imaginea globală despre structura și valențele exercițiilor combinate.

III. ÎNTRE STANDARDIZARE ȘI VARIABILITATE ÎN PREGĂTIRE

Toate evenimentele pregătirii sînt supuse unui tratament de **standardizare** și **variabilitate.** Standardizarea, după opinia oamenilor de știință, are ca obiect rezolvarea problemelor prin intermediul standardelor cu scopul depistării formelor de activitate eficientă. În bună măsură, exercițiile combinate — după

forma traseelor — pot fi asimilate testelor, dacă, bineînțeles, întrunesc condițiile necesare și suficiente.

3.1. EXERCIȚIILE COMBINATE CA TEST.

Un **exercițiu combinat** poate deveni **test** în măsura în care luăm în seamă caracteristicile acestui instrument de lucru și de cercetare științifică. Caracteristicile sau notele definitorii ale testului ne clarifică dacă nu au un grad prea mare de generalitate. În lucrarea **„Probleme fundamentale ale psihologiei"**, 1980, testul reprezintă „o problemă de comportare a individului care ne permite o concluzie asupra constantelor de comportare a individului, repetabile (apud **R. Heiss**, 1964), la care se atașează termenul standardizare. Standardul privește mai mult condițiile de aplicare și mai puțin posibilitățile de interpretare. În literatura de specialitate întîlnim traseele aplicative ca teste. **Dietrich Harre**, 1971, pentru verificarea îndemînării propune următorul test : start din picioare, rostogolire înainte, ocolirea prin exterior a mingii medicinale, săritură peste o cutie a lăzii de gimnastică, tîrîre trecînd prin cutia susținută de un partener ; se repetă acțiunile pentru încă două stații după care urmează finișul. Traseul are formă de cruce. Prof **Victor Tibacu**, 1973, enumeră printre testele de pregătire fizică generală parcursurile de obstacole cu cronometrare. Un alt test, ca formă și conținut adecvat, a fost aplicat la nivelul școlii generale pe un mare număr de elevi (**Nicu Alexe** și colab., 1970). Și astfel, exemplificările pot continua.

Uneori calitățile motricității sînt greu decelabile și, în acest caz, testul devine un argument pentru practicarea globală și intensivă a diferitelor deprinderi motrice utilitare sau specializate. Unele probe atletice sînt adevărate teste de capacitate motrică, dar nu se revendică drept teste (în educația fizică) datorită apartenenței lor la sportul respectiv, atletismul. Traseul aplicativ ca test se referă la marea masă a elevilor cuprinși în învățămîntul primar, gimnazial și liceal. Ca formă și conținut, cu restricțiile arătate mai înainte, testul exprimă nivelul capacității motrice a elevului.

3.2 VARIABILITATEA EXERCIȚIILOR COMBINATE

Variabilitatea, opusă standardizării, dar compatibilă cu aceasta, este determinată de amenajarea aparaturii și obiectelor, de sarcini motrice de bază sau suplimentare. Prin variabilitate înțelegem însușirea unui lucru, a unui fenomen etc. de a lua forme și aspecte diferite. În plan pedagogic, metodic, variabilitatea este naturală, necesară, deoarece se constituie în premisă a învățării diferențiate dînd cîmp liber creativității, totuși, pentru atingerea obiectivelor intelectuale, afective și psihomotoare prin exerciții combinate, acestea trebuie elaborate în funcție de anumite criterii : a) criteriul vîrstelor, b) criteriul sexului, c) criteriul nivelului de pregătire, d) criteriul șansei egale, dar nu egalizatoare, e) criteriul claselor (care se aseamănă într-o măsură oarecare cu primul).

Pe lîngă criteriile de mai sus reținem existența unor subcriterii : dificultatea, lungimea traseelor, numărul de repetări dat, stabilitatea aparatelor, înălțimea acestora etc. Concret, exemplele de exerciții combinate se practică frecvent în lecțiile de educație fizică. Ele dovedesc imensa posibilitate de elaborare și practicare a acestor exerciții în combinații diferite. Orientarea de bază a compoziției exercițiilor combinate este spre gimnastică, dar profesorii de educație fizică au posibilitatea și libertatea de a construi trasee aplicative și cu elemente ale altor sporturi pentru a mări capacitatea de efort a elevilor, a-i iniția în sporturi și pentru a contribui la optimizarea lecției de educație fizică.

IV. DIFICULTATEA EXERCIȚIILOR COMBINATE

Datorită complexității problemei, o împărțire riguroasă a acestor exerciții pe categorii de vîrstă, respectiv, pe clase, este posibilă cu unele aproximări. Cea mai convenabilă împărțire, categorisire, ni s-a părut următoarea : exerciții de dificultate mică, mijlocie și mare. În linii mari, exercițiile combinate de dificultate mică sînt utile claselor a V-a—a VI-a, cele de dificultate mijlocie claselor a VII-a—a VIII-a, iar cele de dificultate mare — claselor a IX-a—a X-a.

EXERCIȚII COMBINATE DE DIFICULTATE MICĂ

1. **Materiale :** patru bănci de gimnastică.

Descriere : băncile se așează în zig-zag. Cele din mijloc sînt paralele, la distanța de 1—2 m una de cealaltă ; pe prima bancă se execută deplasare prin sărituri, cu apucarea băncii de margini, cu picioarele depărtate ; pe următoarele două bănci paralele, deplasare laterală în sprijin culcat ; pe ultima se efectuează sărituri peste bancă pe ambele picioare, spre stînga și spre dreapta, cu deplasarea mîinilor și cu înaintare spre capătul opus.

Indicații : la săriturile de pe prima bancă, greutatea corpului se trece alternativ de pe picioare pe brațe ; în momentul sprijinului pe brațe, corpul cu picioarele pot să meargă pînă în sprijin plutitor sau chiar mai sus. Deplasarea în sprijin culcat pe cele două bănci se realizează cu așezarea palmelor pe liniile mediane ale băncilor și cu brațele perpendicular pe acestea. Ca o **variantă** se mai poate încerca întoarcerea în jurul axei longitudinale a corpului în timpul deplasării în sprijin culcat.

2. **Materiale :** două saltele, două bănci, o capră.

Descriere : alergare înapoi 4 m, reducerea vitezei, păşire peste prima bancă așezată transversal ; păşire peste a doua plasată paralel cu prima la distanța de 1 m, alergare înapoi 4 m ; trecere pe sub capră mai întîi cu picioarele apoi cu trunchiul și brațele ; ridicare în stînd, întoarcere de 180° și escaladarea caprei ; ocolirea acesteia, alergare și trecere peste bănci cu pas săltat.

Indicații : atît în timpul alergării înapoi, cît și înainte de a păși peste bancă, este bine ca privirea să fie orientată — pe cît posibil — spre aparat. Escaladarea se poate face la libera alegere a elevilor.

3. **Materiale :** o ladă de gimnastică joasă, două saltele, un cerc.

Descriere : alergare 6—8 m, bătaie pe un picior și săritură peste lada așezată transversal, aterizare pe un picior cu corpul aplecat înainte ; rostogolire înainte pe saltea ; sărituri de pe picioare pe brațe („săritura iepurașului") ; „săritura peștelui" printr-un cerc susținut vertical, la o înălțime convenabilă, de către un partener ; rostogolire pe cea de a doua saltea.

Indicații : săritura peste ladă poate fi înaltă sau razantă. După aterizarea pe un picior, palmele vin în contact imediat cu solul. Săritura de pe picioare pe brațe nu se execută prea înalt, pentru a nu forța articulațiile mîinilor. La săritura prin cerc, este indicat ca picioarele cu trunchiul să formeze un unghi închis în scopul evitării atingerii cercului în partea de sus.

4. **Materiale :** patru bănci, două saltele, două bastoane.

Descriere : mers în echilibru pe două bănci suprapuse, cu brațele lateral și corpul drept ; la capăt se execută o săritură peste un baston ținut la orizontală de un partener, la înălțimea de 1 m ;alergare cîțiva pași, săritură peste al doilea baston ținut de un partener la înălțimea de 0,5 m ; urcare prin păşire pe celelalte două bănci suprapuse ; mers în echilibru cu efectuarea a două trei întoarceri ; la capăt — săritură în adîncime.

Indicații : pentru ca băncile să aibă stabilitate, este indicat să fie fixate de parteneri. Ca **variante** se pot folosi și deplasările înapoi sau lateral.

5. **Materiale :** patru bănci așezate, două cîte două, paralele, la interval de 2—3 m și la distanță de 2 m una de alta.

Descriere : colectivul este organizat în coloană cîte doi. La un semnal, un partener îl transportă pe celălalt în spate pe primele două bănci ; aleargă amîndoi la banca a treia unde execută roaba, cu schimbare de rol. În felul acesta, după pereche, se parcurge întregul traseu.

Indicații : luarea partenerului în spate se va realiza înaintea păşirii pe bancă, iar a partenerului de jos în roabă după ce acesta a luat poziția sprijin culcat depărtat cu mîinile pe bancă.

6. **Materiale :** șase bănci, două saltele.

Descriere : patru bănci paralele sînt sprijinite de o parte și de alta pe cele două suprapuse așezate transversal ; elevii sînt dispuși pe două șiruri și execută următoarele : mers în echilibru pe banca înclinată și păşire pe cea transversală, trecere pe a treia ; alergare pe bancă ; rostogolire înainte pe saltea.

Indicații : pentru stabilitatea băncii transversale, se recomandă fixarea ei de către doi elevi la mijloc. Pășirea trebuie să se efectueze cu atenție pentru a se evita împiedicarea. Avansații pot executa impulsia de pe un picior de pe bancă și în continuare rostogolire înainte pe saltea. Traseul se poate parcurge în circuit închis și sub formă de ștafetă.

7. **Materiale :** trei bănci și șase mingi medicinale.

Descriere : pe fiecare bancă se așează, spre extremități, cîte o minge, deci două mingi pe o bancă. Elevii sînt împărțiți în două grupe, fiecare în coloană cîte unu. La un semnal, aleargă și escaladează mingea de pe bancă sprijinindu-se cu mîinile pe bancă.

Indicații : trecerea peste minge se execută prin învăluire, sărind de pe un picior pe altul.

8. **Materiale :** patru bănci.

Descriere : sărituri simultane pe ambele picioare cu deplasare în zig-zag (de o parte și de cealaltă) peste prima bancă plasată în lungime ; deplasare laterală în sprijin cultat pe banca a doua ; din sprijin culcat înapoi, mers pe cea de a treia ; săritură de pe picioare pe brațe din stînd depărtat deasupra băncii.

Indicații : săriturile peste prima bancă trebuie să se execute cu mare grijă pentru a nu o atinge. Deplasarea laterală în sprijin culcat se efectuează cu umerii deasupra punctelor de sprijin.

9. **Materiale :** o bancă, trambulină elastică, două saltele.

Descriere : alergare, sărituri succesive peste parteneri care stau pe genunchi cu sprijin pe palme, așezați la interval de 1 m unul de altul ; săritură pe bancă și alergare, săritură cu bătaie pe un picior pe trambulina așezată orizontal, cu vîrful unghiului pe bancă ; săritură și aterizare în stînd cu brațele sus.

Indicații : viteza de alergare pe bancă trebuie să fie moderată pentru a evita dezechilibrarea. Elevii care stau pe genunchi cu sprijin pe mîini trebuie să țină bărbia în piept.

10. **Materiale :** trei bănci paralele, așezate la 3—5 m una de alta, o ladă, o ștachetă mai înaltă decît lada, patru saltele moi. așezate două cîte două în dreptul ștachetei.

Descriere : elevii sînt organizați in coloană cîte doi. La un semnal, aleargă, sar peste cele trei bănci ,sar de pe ultima bancă pe ladă și de pe ladă peste ștachetă.

Indicații : la aterizare se poate acorda asigurare sau ajutor, după caz.

11. **Materiale :** patru bănci și patru mingi medicinale.

Descriere : băncile se așează cîte două, paralel, la interval de 2—3 m și la distanță de 1 m una de alta ; mingile sînt așezate cîte una pe fiecare bancă, la mijloc. Elevii, în coloană, cîte unul (cîte o coloană pentru fiecare bancă), la semnal aleargă, urcă pe bănci, sar peste mingea medicinală, aleargă în continuare pe jumătatea a doua a băncii și se întorc la șirul lor prin exterior.

Indicații : mai întîi elevii vor sări peste o porțiune hașurată, cu cretă, la mijlocul băncii ; la încercările următoare se așează mingea.

12. **Materiale :** trei bănci și șase mingi medicinale.

Descriere : băncile se așează paralel la 6—8 m una de alta. La extremitățile fiecărei bănci se așează cîte o minge medicinală. Elevii se împart în două grupe, șiruri. La semnal, aleargă, sar peste mingile de pe bănci după care se întorc la locul de plecare.

Indicații : la săriturile peste mingi genunchii se vor ridica pentru a nu le dărîma.

13. **Materiale :** două bănci și șase mingi medicinale.

Descriere : băncile sînt paralele la interval de 2—3 m una de alta. Mingile se așează cîte trei pe fiecare bancă la distanțe egale. Elevii sînt dispuși în coloană cîte unul pentru fiecare bancă. La semnal, aleargă, urcă pe bănci și cu sărituri pe ambele picioare trec peste cele trei mingi, după care sar în adîncime și se întorc prin exterior la formația lor.

Indicații : la început elevii sar peste niște semne marcate pe locul unde vor fi așezate mingile. La încercările următoare se vor așeza mingile. Acestea pot fi fixate de parteneri.

14. **Materiale :** patru bănci, opt mingi medicinale.

Descriere : băncile se așează paralel la interval de 3 m și la distanță de 1 m una de alta. Mingile sînt așezate cîte două pe fiecare bancă la distanțe egale. Elevii sînt dispuși în coloană cîte unu pentru fiecare pereche de bănci, orientați oblic față de acestea. La semnal, aleargă, sar peste prima minge prin forfecare și în continuare la fel, după care se întorc la formația lor.

Indicații : mai întîi elevii sar peste bancă fără minge și la încercările următoare se așează mingile.

15. **Materiale :** trei bănci de gimnastică.

Descriere : băncile se așează în felul următor : prima — în lungime, iar celelalte două — paralel și suprapuse la 2—3 m de prima. Colectivul se organizează în coloană cîte doi. La semnal, elevii aleargă și sar peste prima bancă, apoi peste două bănci suprapuse. Prin ocolire în exterior, elevii revin la formația lor.

Indicații : pentru săritura peste cele două bănci suprapuse se vor exersa separat avîntări ale piciorului preferat.

16. **Materiale :** trei bănci de gimnastică paralele și la interval de 2—3 m una de alta, saltele.

Descriere : Elevii sînt în coloană cîte doi, la intervale egale, orientați spre bănci. La semnal, primii din fiecare coloană se deplasează prin sărituri de pe picioare pe mîini peste cele trei bănci și alergînd, prin exterior, revin la formația lor, plasîndu-se ultimii.

Indicații : înainte de primele încercări se recomandă o gimnastică a articulațiilor mîinii pentru a suporta mai ușor presiunea și eventualele șocuri.

17. **Materiale :** patru bănci.

Descriere : băncile sînt așezate în felul următor : două bănci, din mijloc, se apropie una de alta, iar celelalte se depărtează la 2—3 m de cele două. Elevii sînt împărțiți în două coloane. La semnal, primii aleargă și sar peste bănci de pe un picior pe altul. După ultima bancă, alergarea continuă ocolind prin exterior la formația proprie.

I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON, C. ALBUȚ : Exercices pour le développement de la capacité motrice des élèves (I)

Dans la première partie de l'ouvrage sont faites des références concernant la place des exercices combinés dans la leçon d'éducation physique, la manière d'organisation du collectif en vue de la pratique efficace des exercices combinés, ainsi que des références concernant le rapport qui doit exister entre la standardisation et la variabilité dans la préparation et la dificulté des exercices combinés.

Sont présentés ensuite des exercices combinés de petite difficulté, en faisant pour chacun des exercices la description, le matériel nécessaire, ainsi que des indications méthodiques concernant l'exécution.

I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON, C. ALBUȚ : Exercises for Developing the Schoolchildren's Motive Capabilities (I)

This first part of the study is devoted to references on the place held by combined exercises within the physical education class, the way in which the collective should be organized for combined exercises, and on the relationship that should exist between standardization and variability in terms of training and the difficulty of the combined exercises.

The authors then move on to the describing less difficult combined exercises, indicating the materials required and including methodological directives for their performance.

RAȚIONALIZAREA ȘI STANDARDIZAREA MIJLOACELOR DE PREGĂTIRE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ A STUDENȚILOR

Lector univ. ION BENGA
Institutul de învățămînt superior — Baia Mare

Educația fizică și sportul, ca o componentă importantă a educației în general, a pregătirii pentru viață în special, nu călește numai trupul, ci și mintea, inima și sufletul fiecărui tînăr, îl ajută să-și desăvîrșească pregătirea multilaterală pentru muncă și viață.

Cerințele tot mai mari ce stau în fața învățămîntului de toate gradele, puse de societate și din toate punctele de vedere intelectual, moral, fizic, determină ca școala să lupte permanent să găsească cele mai eficiente, moderne și valoroase căi și mijloace pentru realizarea acestui deziderat.

Problematica raționalizării și standardizării mijloacelor de pregătire fizică și sportivă nu este o noutate de ultimă oră și nici o invenție personală, ci mai degrabă credem că este o necesitate ce trebuie să-și găsească locul, inevitabil, în activitatea organizată a specialiștilor noștri în vederea disciplinării și ordonării muncii lor pe baze metodice și științifice.

Tendința de a raționaliza și standardiza mijloacele de pregătire fizică și sportivă este tot mai aplicabilă în sportul de performanță și mare performanță (în handbal, haltere, lupte, canotaj etc.), fapt pentru care credem că își găsește locul și în procesul educației fizice din învățămînt pentru că dă garanția realizării unui înalt nivel de instruire-educare fizică și sportivă a studenților.

Lucrul empiric, improvizat, după bunul plac și dispoziția de moment, este o frînă și pe mai departe în obținerea unei calități în munca noastră și mai ales de realizare sigură a unei înalte pregătiri la nivelul actualelor cerințe în epoca în care trăim. Desigur, că la această situație se mai adaugă și timpul afectat acestei activități — o lecție sau două săptămînal a 100 minute de grupă sau clasă —, total insuficient față de solicitările atît de mari (pe planurile teoretic, intelectual, psihic și mai ales static) de la 52 de ore săptămînal — lecții zilnice și pregătire ritmică zilnică.

Chiar dacă și în continuare se menține acest timp afectat activității fizice și sportive —dinamice, compensatorii, pentru o stare de sănătate mai bună —, se impune cu atît mai mult raționalizarea și standardizarea mijloacelor de pregătire fizică și sportivă, care, de fapt, înseamnă o eficiență ridicată a procesului de instruire-educare.

Selecționarea și programarea mijloacelor trebuie să fie în deplină concordanță cu obiectivele și sarcinile stabilite prin programă și care, în final, să ducă la obținerea unui volum corespunzător de cunoștințe, priceperi și deprinderi de organizare și autoorganizare, de dezvoltare fizică multilaterală, de perfecționare a calităților motrice de bază (viteză, rezistență, forță, îndemînare, suplețe), de formare a deprinderii de practicare individuală sau în grup a unui sport sau a unor jocuri sportive, iar programarea, prevederea lor de realizare să fie metodică și științifică atît anual, semestrial, cît și săptămînal.

1. DESPRE PROGRAMAREA ACTIVITĂȚII DIDACTICE OBLIGATORII PENTRU STUDENȚII ANULUI I ȘI II.

Întreaga activitate didactică obligatorie de educație fizică și sport cu studenții anului I și II, curs de zi, se materializează în programa cadru, documentul de bază elaborat de catedrele (colectivele) de specialitate din fiecare instituție de învățămînt superior.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1982, pag. 26

Programa cuprinde următoarele capitole :

I. Obiectivele și sarcinile educației fizice în învățămîntul superior ;
II. Modelul de educație fizică a absolventului de învățămînt superior ;
III. Conținutul-mijloacele de bază pentru pregătirea fizică și sportivă ;
IV. Sistemul de control, verificare și apreciere a studenților ;
V. Măsuri pentru prevenirea și evitarea unor accidente în practicarea exercițiilor fizice și sportului.

Materializarea concretă și precisă a pregătirii fizice și sportive se realizează prin întocmirea de fiecare cadru didactic a planului calendaristic semestrial și care cuprinde, în mod ritmic, sub formă de spirală, conținutul-mijloace de realizat, de parcurs, dozînd și apelînd la tehnologia și metodologia cea mai eficientă.

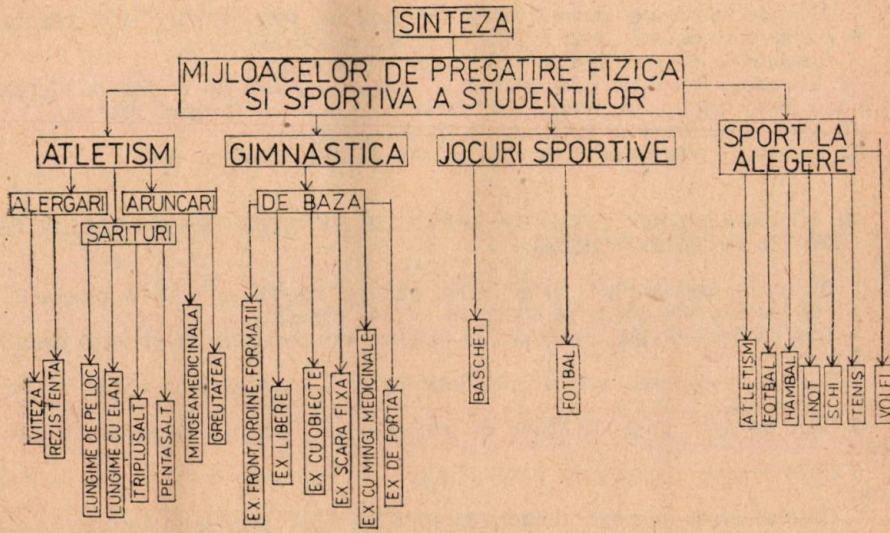
2. RAȚIONALIZAREA ȘI STANDARDIZAREA MIJLOACELOR.

Educația fizică în învățămîntul superior urmărește să continue la un nivel superior pregătirea fizică și sportivă a studenților prin cele mai accesibile forme și mijloace de care dispune domeniul.

Specifică în învățămîntul superior, față de școala generală și liceu, este alegerea preferențială a unui sport sau joc sportiv pe care să le practice cît este student și apoi pe toată durata vieții și activității lui ca om cult și civilizat.

Această strategie de lucru nu exclude și nici nu-l scutește pe cadrul didacfie specialist de a dirija pregătirea după legile și principiile științifice ale acestei activități, iar mijloacele folosite pentru perfecționarea pregătirii fizice și sportive să fie cunoscute de cei ce practică un sport sau un joc sportiv, să poată să le folosească în activitatea practică.

Vom încerca să raționalizăm, să sistematizăm și să standardizăm cele mai importante și mai eficiente mijloace ce își găsesc locul prioritar în procesul educației fizice în învățămîntul superior.



ATLETISM

I. MIJLOACE-EXERCIȚII DE ALERGARE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI.

1. Alergare cu joc de glezne, cu genunchii ridicați, cu pendularea gambelor înapoi, pe 25—30 m, în tempo $^3/_4$=2—3 repetări.
2. Alergare cu pas lansat pe 20—25 m, în tempo $^3/_4$ = 3—4 repetări.
3. Alergare cu accelerare, pe 30—40 m, în tempo $^3/_4$=2—3 repetări.

4. Alergare cu start din picioare, pe 15—20 m, în tempo $^3/_4$=3—5 repetări.
5. Din ghemuit la comandă, alergare accelerată pe 20—25 m, în tempo $^3/_4$=3—5 repetări.
6. Din alergare ușoară, trecere în alergare cu accelerare pe 30—40 m, în tempo $^3/_4$=2—3 repetări.
7. Alergare cu start de jos, pe 20—25 m, în tempo 3/4=3—5 repetări.
8. Alergare cu start de jos și trecere în pas lansat pe 3—40 m, în tempo 4/4=2—3 repetări.
9. Alergare accelerată cu trecere în alergare „măruntă" pe 25—30 m, în tempo $^3/_4$=2—3 repetări.
10. Alergare cu accelerare și cu menținerea vitezei în tempo 4/4 pe 30—40 m =2—3 repetări.
11. Alergare cu variații de ritm, pe 60—80 m = 2—3 repetări.
12. Alergare sub formă de concurs pe 50 m și 100 m, start de jos, tempo 4/4 și cu atacul firului de sosire.

II. — MIJLOACE-EXERCIȚII DE ALERGARE PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENȚEI.

1. Alergare pe 400 m în tempo variat = 1—2 repetări.
2. Alergare timp de 2 minute, în tempo moderat și uniform.
3. Alergare pe 300—400 m în tempo moderat cu intervale de odihnă = 2—4 repetări.
4. Alergare a 2 minute în tempo moderat și uniform în 3 repetări, intercalat cu 1—2 minute exerciții de gimnastică.
5. Alergare pe 200—300 m pe grupe, în tempo moderat și uniform = 2—3 repetări.
6. Alergare pe 800—1000 m cu menținerea unui tempo moderat = 1—2 repetări.
7. Alergare în tempo stabilit de cel din față pe 400—500 m = 1—2 repetări.
8. Alergare de durată, 3—5 minute, în tempo moderat.
9. Alergare de durată 4—6 minute în tempo moderat.
10. Alergare alternată 2—3×400 m în tempo 2/4, urmată de 500 m alergare ușoară sau 5—6×200 m în tempo 2/4, urmată de 300 m alergare ușoară.
11. Alergare de durată, 6—8 minute, în teren variat.
12. Alergare controlată (concurs) pe 800 m (F), 1000 m (B).

III. MIJLOACE-EXERCIȚII DE SĂRITURI PENTRU DEZVOLTAREA DETENTEI (VITEZĂ-FORȚĂ).

1. Din mers desprindere la al treilea pas pe 15—20 m = 3—5 repetări.
2. Pas săltat și pas sărit, pe 20—30 m = 1—3 repetări.
3. Elan de 5—7—9 pași, săritură în lungime cu aterizare pe piciorul de atac = 3—5 repetări.
4. Elan de 7—9 pași, săritură în lungime cu atingerea unui obiect suspendat =3—5 repetări.
5. Elan de 5—7 pași, săritură cu aterizare pe piciorul de bătaie = 3—5 repetări.
6. Din alergare executarea pasului săltat, la intervale de 5—7 pași = 5—7 repetări.
7. Cu elan de 5—7 pași, săritura în lungime fără precizarea locului de bătaie = 3—5 repetări.
8 Cu elan de 5—7—9 pași, executarea pasului sărit cu atingere în fandat =2—4 repetări.
9. Cu elan de 5—7—9 pași, desprindere și continuarea alergării prin groapa de nisip = 3—7 repetări.
10. Săritura în lungime de pe loc.
11. Triplusalt și pentasalt.
12. Săritura în lungime cu elan sub formă de concurs ; săritură în lungime de pe loc, triplusalt și pentasalt.

IV. MIJLOACE-EXERCIȚII DE ARUNCARE PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI BRAȚELOR.

1. Exerciții de acomodare, cu greutatea dintr-o mînă, în alta, aruncări și prinderi =10—15 aruncări.
2. Stînd depărtat, greutatea se ține cu ambele mîini la nivelul claviculei, aruncarea greutății înainte și în sus = 4—6 repetări.
3. Exerciții de aruncare a greutății din stînd cu fața lateral cu spatele spre direcția de aruncare =3—5 repetări.
4. Exerciții de elan cu și fără greutate fără lansare a greutății =8—10 repetări.
5. Exerciții de acomodare cu mingea medicinală, cu ambele brațe, în aruncare înainte și înapoi.
6. Aruncarea greutății fără elan cu mîna dreaptă și stîngă = 10—12 repetări.
7. Aruncarea greutății cu elan cu mîna dreaptă =8—10 repetări.
8. Aruncarea mingii medicinale (2 kg) înainte și înapoi cu ambele brațe =6—8 repetări.
9. Aruncarea mingii de handbal la distanță =3—10 repetări.
10. Aruncarea greutății sub formă de concurs, 3 încercări.

SCURTE PRECIZĂRI METODICE

Atletismul este mijlocul de bază cel mai important al educației fizice în învățămîntul superior, care prin gama eficientă de exerciții rezolvă în bună măsură pregătirea fizică generală a studenților.

Din cele 4 grupe de exerciții din atletism vor fi programate în lecțiile destinate acestui scop cîte 1—3 teme din alergarea de viteză, corelate cu 1—3 teme din sărituri și 1—3 teme din alergarea de rezistență, corelate cu 1—3 teme din aruncări. Întregul conținut de mijloace raționalizate și standardizate poate fi realizat în cele 20 lecții prevăzute în anul I și cele 22 lecții în anul II (în total 42 lecții).

Cu cît reușim să repetăm mai mult și de mai multe ori fiecare exercițiu selecționat și programat, cu atît calitățile motrice de bază (viteza, rezistența detenta, forța etc.) vor fi mai bine perfecționate, iar nivelul pregătirii fizice generale mai ridicat.

GIMNASTICĂ

I. MIJLOACE-EXERCIȚII DE FRONT ȘI FORMAȚII PENTRU DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII DE ORGANIZARE ȘI AUTOORGANIZARE, ORDINE ȘI DISCIPLINĂ.

1. Raportul cu acțiunile specifice, organizarea colectivului, alinierea.
2. Formații de adunare : pe un rînd, pe două rînduri, pe mai multe rînduri.
3. Formații de marș, pe șiruri.
4. Formație de lucru, coloană de gimnastică pe 2—3 sau mai multe linii.
5. Exerciții de schimbare a formației.
6. Exerciții de întoarceri de pe loc și din deplasare.
7. Exerciții de mers, pas de front, pas de voie, pas alăturat, pas alergător, schimbarea pasului, oprire.
8. Deplasări în figuri, desfacere, contopire, încrucișare, întrepătrundere.
9. Jocuri de captarea atenției și prin semnale variate.

III. MIJLOACE-EXERCIȚII ANALITICE ȘI FORMATIVE LIBERE, CU OBIECTE (LA APARATE, CU PARTENER, CU APARATE) PENTRU DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ.

Exerciții libere :

Ex. 1. Stînd :

1 — pas lateral cu stîngul, cu ducerea brațului drept lateral ;
2 — ducerea brațului stîng lateral ;
3 — apropierea piciorului stîng și a brațului drept ;
4 — revenire în poziție inițială și spre dreapta = 4×6 ori.

Ex. 2. Stînd :

1 — pas lateral cu stîngul, cu ducerea brațelor spre dreapta ;
2 — balansarea brațelor prin jos spre stînga ;
3 — balansarea brațelor prin jos spre dreapta ;
4 — revenire în poziție inițială și spre dreapta = 4×6 ori.

Ex. 3 Stînd :

1 — fandare înainte cu stîngul, cu ducerea brațelor sus ;
2 — întoarcere 180° spre dreapta în fandat pe piciorul drept cu mîinile pe piciorul drept ;
3 — întoarcere 180° spre stînga cu ducerea brațelor lateral ;
4 — revenire în poziția inițială și cu piciorul drept = 4×6 ori.

Ex. 4. Stînd depărtat :

1 — 2 — ducerea brațelor sus în extensie și arcuire ;
3 — îndoire inainte cu atingerea solului cu palma ;
4 — revenire în stînd cu picioarele apropiate ;
5 — genuflexiuni cu ducerea brațelor lateral ;
6 — revenire ;
7 — genuflexiuni cu ducerea brațelor înainte ;
8 — revenire în poziția inițială = 8×6 ori.

Ex. 5. Stînd :

1 — pas lateral cu stîngul cu ducerea brațelor înainte ;
2 — 3 ducerea brațelor lateral și arcuire ;
4 — revenire în poziția inițială și spre dreapta = 4×6 ori.

Ex. 6. Stînd :

1 — săritură pe piciorul stîng cu ridicarea piciorului drept înainte și bătaia palmelor sub coapsă ;
2 — săritură pe ambele picioare cu bătaia palmelor în față ;
3 — săritură pe piciorul drept cu ridicarea piciorului stîng înainte și bătaia palmelor sub coapsa stîngă;
4 — săritură pe ambele picioare cu bătaia palmelor în față = 4×4 ori.

Exerciții la scara fixă

Ex. 1. **Stînd** facial apucat la nivelul pieptului :

1 — balansul piciorului stîng îndoit înainte ;
2 — balansul piciorului stîng înapoi sus întins ;
3 — balansul piciorului stîng îndoit înainte ;
4 — revenire, același cu piciorul drept = 4×4 ori.

Ex. 2.

Aceeași poziție inițială ·

1 — îndoirea piciorului stîng cu ridicarea lui la piept ;
2 — revenire ;
3 — genuflexiune ;
4 — revenire, la fel cu piciorul drept = 4×4 ori.

Ex. 3.

Stînd cu spatele lipit la scara fixă, apucat de aceeași șipcă la nivelul bazinului :

1 — fandare înainte cu piciorul stîng ;
2 — revenire ;
3 — fandare înainte cu dreptul ;
4 — revenire = 4×4 ori.

Ex. 4.

Stînd cu fața la scara fixă, apucat de aceeași șipcă la nivelul frunții, piciorul stînd așezat pe șipca a patra ;

1 — săritură cu schimbarea poziției picioarelor ;
2 — săritură cu schimbarea poziției piciorului în poziția inițială =2×10 ori.

Ex. 5.

Cu spatele la scara fixă atîrnat pe prima șipcă de sus :

1 — balans lateral spre stînga ;
2 — balans lateral spre dreapta = 2×8 ori.

Ex. 6.

Cu spatele la scara fixă atîrnat pe prima șipcă de sus :
— ridicarea genunchilor la piept ;
— ridicarea în echer ;
— ridicarea picioarelor întinse pînă trece la orizontală.
Fiecare exercițiu repetat de 20 ori.

Exerciții cu mingi medicinale

Ex. 1.

Aruncări și prinderi cu ambele mîini de la piept, deasupra capului prin împingere cu o mînă de la umăr = 6—12 ori.

Ex. 2.

Stînd depărtat mingea sprijinită pe palmă :

1 — întinderea brațului cu semigenuflexiune ;
2 — revenire ;
3 — întinderea brațului sus cu genuflexiune ;
4 — ducerea mingii la mîna opusă ; la fel și cu brațul opus =6—8 ori.

Ex. 3.

Stînd, mingea ținută cu ambele mîini în față jos :

1 — pas lateral cu stîngul și ducerea mingii sus ;
2 — ducerea mingii la ceafă ;
3 — întinderea brațelor cu ducerea mingii sus ;
4 — revenire în poziția inițială ; idem cu piciorul drept = 4—6 ori.

Exerciții cu banca de gimnastică

Ex. 1.

Stînd cu partea stîngă lateral de bancă apucat cu ambele mîini :

1— ridicarea băncii deasupra capului, brațele întinse ;
2 — așezarea băncii în dreapta jos ;
3— ridicarea băncii deasupra capului brațele întinse ;
4 — aducerea ei jos.

Ex. 2.

Stînd în picioare lîngă bancă :

1 — săritură pe bancă ;
2 — săritură jos în partea dreaptă ;
3 — săritură peste bancă ;
4 — revenire = 4—8 ori.

III. MIJLOACE — EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI.

1. Flotări în brațe din sprijin pe sol : 10—15—20—25 repetări.
2. Genuflexiuni și semigenuflexiuni : 20—25—30—35—40 repetări.
3. Tracțiuni în brațe din atîrnat la bară fixă : 6—8—10—12—14 repetări.
4. Din stînd cu mingea medicinală la ceafă aplecări pînă jos și ridicare în stînd : 10—13—16—19—22 repetări.
5. Din culcat dorsal, apucat cu vîrful picioarelor la scara fixă, ridicări și revenire cu brațele la ceafă · 20—25—30—35—40—45 repetări.

Scurte precizări metodice

Gimnastica, prin excepționala sa valoare instructivă și mai ales educativă, în procesul educației fizice, se poate afirma cu deplin temei că este realmente baza activităților fizice și sportive.

Pe tot parcursul lecțiilor de educație fizică, gimnastica este mereu prezentă prin variatele exerciții fizice, asigurînd cadrul ordonat, organizat și disciplinat de muncă, un nivel înalt emoțional de lucru, asigură dezvoltarea fizică armonioasă și ținuta corectă a subiecților.

Datorită situației materiale existente a majorității institutelor de învățămînt superior și mai ales vîrstei studenților (peste 20 de ani), folosirea exercițiilor și elementelor tehnice din gimnastica sportivă, din acrobatică și la aparatele de sărituri este aproape în totalitate exclusă din programul de pregătire.

JOCURI SPORTIVE

BASCHET

I. MIJLOACE-EXERCIȚII ȘI ELEMENTE TEHNICO-TACTICE DIN BASCHET.

1. Ținerea, prinderea, pasarea mingii cu două mîini de la piept de pe loc.
2. Dribling mediu pe loc și în deplasare cu mîna dreaptă și stîngă.
3. Oprirea în doi timpi, cu și fără minge.
4. Aruncarea la coș de pe loc, cu o mînă de la umăr și din conducerea mingii.
5. Pase în doi, de la diferite distanțe, cu intensități variabile.
6. Pasă, prindere, pivotare, pasă.
7. Aruncare la coș cu săritură pe ambele picioare.
8. Primire, dribling, aruncare la coș, urmărire, pasă.
9. Prindere, aruncare la coș de pe loc, urmărire, dribling, oprire, pasă.
10. Pase în doi cu aruncare la coș.
11. 1×1 cu și fără minge, fentă de pasă, plecare în partea opusă pentru **dă și du-te.**
12. Pasa cu o mînă de la umăr pentru contraatac de pe loc.
13. Contraatac cu pasă directă.
14. Pase în trei cu schimb de locuri, urmărire și recuperare.
15. Circuite simple și complexe pentru marcaj, demarcaj, alunecare.
16. Circuite pentru pasarea mingii și dribling.
17. Circuite pentru contraatac.
18. Circuite apărare om la om.
19. Joc de baschet cu reguli simplificate : 2×2, 3×3.
20. Joc de baschet școală : 1×1 ; 2×2 ; 3×3 cu aplicarea unei teme pentru a fi consolidată prin joc.
21. Joc de baschet cu respectarea regulilor de joc : 3", 5", 30" ; 2×2 ; 3×3 ; 4×4 ; 5×5.
22. Joc bilateral (concurs-control).

I. MIJLOACE-EXERCIȚII ȘI ELEMENTE TEHNICO-TACTICE DIN FOTBAL.

1. Preluări și pase cu latul și cu șiretul.
2. Lovirea mingii direct, fără preluare cu latul și șiretul.
3. Pase între doi, trei sau patru jucători din deplasare și tras la poartă.
4. Aruncare de la margine, preluare, pasare sau tras la poartă.
5. Menținerea mingii în aer prin loviri succesive cu ambele picioare.
6. Conducerea cu șiretul, pasă, preluare, tras la poartă cu șiretul plin.
7. Conducerea mingii printre jaloane cu ambele picioare, tras la poartă.
8. Pasarea mingii cu capul.
9. Aruncarea mingii din mînă, preluare cu coapsa, conducere, centrare, tras la poartă cu exteriorul.
10. Pasarea mingii în doi pe loc fără preluare (direct).
11. Pase între doi-trei jucători cu și fără schimb de locuri terminate cu tras la poartă.
12. Lovituri libere de la 11, 20, 25 m fără zid și cu zid.
13. Joc 2:1 ; 3:2 ; 3:1 cu două sau trei atingeri.
14. Jocuri școală pentru consolidarea unor procedee tehnice în condiții apropiate de joc (7:7 ; 8:8 ; 9:9).
15. Joc 2:1 ; 3:1 ; 3:2 ; 4:2 cu accent pe demarcajul jucătorilor fără minge.
16. Minifotbal joc 8:8 pe teren redus.
17. Labtenisul pentru perfecționarea unor procedee de lovire a mingii.
18. Joc bilateral (concurs-control).

Jocurile sportive sînt cele mai agreabile și plăcute mijloace ale educației fizice în învățămîntul de toate gradele. Ele sînt învățate încă din clasa a V-a și sînt perfecționate apoi pe toată durata școlii generale și liceului, atît pentru realizarea sarcinilor instructiv-educative de pregătire fizică și sportivă, cît și în vederea formării deprinderii și plăcerii de a le practica pe tot parcursul vieții.

În învățămîntul superior, studenții cunosc unele jocuri sportive bine, altele satisfăcător, pe unele le practică mai mult și mai bine pentru că le cunosc foarte bine, iar altele — care sînt mai pretențioase și unde se cer atit calități, cît și o exersare continuă — sînt mai puțin practicate (voleibalul, tenisul de cîmp, rugbyul).

Din experiența noastră practică de peste 10 ani în munca cu studenții, putem aprecia că, din rîndurile jocurilor sportive. baschetul (atît pentru băieți, cît și pentru fete) și fotbalul au cea mai mare aderență, nu numai pentru că sînt mai bine cunoscute, ci și pentru faptul că sînt cele mai eficiente din punct de vedere instructiv-educativ în vederea realizării unei pregătiri fizice și sportive ridicate.

CONCLUZII

1. Educația fizică și sportul din învățămîntul superior trebuie să-și raționalizeze, să-și standardizeze mijloacele sale în mod obligatoriu după cerințele și criteriile practicii și metodicii cele mai eficiente și pe baza condițiilor materiale de care dispune.

2. Atletismul, gimnastica (în principal gimnastica de bază) și jocurile sportive (1—2 jocuri obligatorii) sînt baza întregii activități instructiv-educative universitare care asigură o înaltă pregătire fizică și sportivă a studenților.

3. Alegerea preferențială a unui sport sau joc sportiv de către studenți, pentru a-l practica pe toată perioada studenției, rămîne o problematică rezolvabilă, cu condiția ca fiecare cadru didactic, împreună cu studenții, să găsească rezolvarea în situația de fapt a bazei sportive și materiale de care dispune instituția de învățămînt superior.

4. Raționalizarea și standardizarea mijloacelor la educația fizică în învățămîntul superior sînt o cerință inevitabilă atît pentru asigurarea unei pregătiri fizice și sportive a studenților la un nivel tot mai ridicat, cît mai ales pentru un salt calitativ în munca specialiștilor noștri.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂNĂȚAN O. : Pregătirea fizică a studenților, Ed. Stadion, 1972.
2. BĂNĂȚAN O., BÂRJEGA M. NICU A. : Educația fizică și sportul în învățământul superior, Ed. Stadion, 1973.
3. BENGA I. : Nivelul de dezvoltare a calităților motrice, rev. E.F.S., nr. 6, 1975, pag. 23.
4. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice, Ed. Sport-Turism, 1977.
5. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice școlare, Ed. Sport-Turism, București, 1980.
6. RADU I. T. : Teorie și practică în evaluarea eficienței învățământului, Ed. didactică și pedagogică, București, 1981.
7. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, 1979.
8. *** : Programele de pregătire tehnică elaborate de unele federații de specialitate (haltere, handbal, canotaj etc.).
9. *** : Programele școlare de educație fizică pentru școala generală și liceu ale M.E.I., București, 1978 și 1977.

I. BENGA : La rationalisation et la standardisation des moyens de préparation physique et sportive des étudiants

L'ouvrage présente la structure suivante : 1) La programmation de l'activité didactique obligatoire pour les étudiants du première et deuxième annee ; 2) La rationalisation et la standardisation des moyens (Athlétisme — moyens-exercices de course pour le développement de la vitesse, pour le développement de la résistance, pour le développement de la détente, pour le développement de la force des bras ; Gymnastique — moyens — exercices de front et formation pour le développement de la capacité d'organisation et auto-organisation, d'ordre et discipline, pour le développement physique harmonieux, pour le développement de la force ; Basket — moyens — exercices et éléments techniques et tactiques ; Football — moyens — exercices et éléments techniques et tactiques). On fait la précision que, pour l'obtention des meilleurs résultats, l'athlétisme et la gymnastique sont obligatoires, le choix étant valable seulement en ce qui concerne le jeu sportif.

I. BENGA : Rationalizing and Standardizing the Physical Education and Sporting Means of the Students

This article has the following content : 1) the programming of the obligatory teaching activities for the first- and second- year student ; 2) the rationalization and standardization of the means (athletic means, exercises for developing speed in racing, for developing resistance, for developing springness, for developing the strength of the arms ; gymnastics — means : basic exercises, exercises for developing the capabilities for organization and self-organization, order and discipline, for a harmonious physical growth, for developing strength ; basketball means — tactical and technical exercises and elements ; football means — tactical and technical exercises and elements. The author specifies that in order to obtain best results, athletics and gymnastics are compulsory, options being made only in terms of the respective game.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

ELEMENTE NOI EFECTUATE CU OCAZIA CAMPIONATELOR MONDIALE DE GIMNASTICĂ, MOSCOVA, 1981 (III) — SOL

Prof. ATANASIA ALBU
Maestră emerită a sportului

SOLUL CA PROBĂ DE CONCURS ÎN GIMNASTICA SPORTIVĂ FEMININĂ

La vîrsta cînd cele mai multe fetiţe visează să devină vedete ale micilor sau marilor ecrane, colegele lor, gimnastele, prin muncă, pasiune, dragoste pentru mişcare, fac din vise realităţi.

Ce înseamnă un exerciţiu la sol în viaţa unei gimnaste, în pregătirea ei ?

Exerciţiul la sol înseamnă tot : înseamnă uşurinţa şi libertatea pe care ţi le îngăduie o săritură la cal ; înseamnă neobişnuitul şi bucuria de a te mişca depăşind, ca spaţiu, cei 10 cm ai bîrnei ; înseamnă forţa şi agilitatea lucrului la paralele, înseamnă coordonarea şi armonizarea unui bagaj motric, imens. „Solul", pentru o gimnastă, înseamnă posibilitatea ei de exprimare cea mai directă, cea mai apropiată de condiţia ei de femeie. Înclinaţiile naturale psiho-somatice, sensibilitatea muzicală, puterea interpretativă şi cunoştinţele tehnice, canalizate inteligent într-o creaţie unitară, armonioasă, spectaculoasă, pot constitui surse de mari emoţii artistice, pentru publicul cel mai rece, pentru tehnicienii cei mai pretenţioşi şi pentru arbitrele cele mai severe.

Urcînd în spirală în timp, pe planuri diferite, formele de manifestare au fost reluate, îmbogăţite, iar necesitatea de nou, setea de perfecţionare, a dus la crearea unor noi moduri de exprimare, evoluate în semnificaţii şi conţinut, care le-a propulsat spre NOU şi care le-a imprimat o dinamică crescută, pînă la forma actuală.

Un exerciţiu la sol în gimnastica feminină, aşa cum îl vedem în concursurile de azi, este o formă de exprimare completă şi perfecţionată, în care legarea în înlănţuiri logice a mişcărilor dinamice sau statice cu caracter acrobatic, într-o broderie subtilă cu un fond artistic care creează echilibru şi armonie şi care evidenţiază în plus momentele în care gimnasta reuşeşte să se desprindă cu propriile-i forţe de bătrîna Terra.

Devenită zburătoare — ce-i drept, fără aripi — gimnasta are la dispoziţie — deocamdată — citeva fracţiuni de secundă, în care cunoştinţele, particularităţile psiho-motrice, fantezia o înscriu în rotări cu traiectorii, direcţii, axe şi planuri dintre cele mai diferite.

Solul cere sportivei cele mai multe, mai variate şi chiar contradictorii calităţi fizice şi psihice.

Într-un exerciţiu la sol de bună calitate, găsim îmbinate, în chipul cel mai puţin aşteptat, forţa de explozie cu mobilitatea, rezistenţa cu viteza, curajul, gîndirea rapidă, cu sensibilitatea, puterea de decizie, cu simţul artistic.

În ultimele mari concursuri, exerciţiile prezentate de către gimnastă, precum şi modul de efectuare al acestora, au demonstrat accesibilitatea şi frumuseţea acestei probe pentru gimnastica feminină.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1982, pag. 29

CONȚINUTUL ARTISTIC AL EXERCIȚIILOR LA SOL — Mijloace — Variante

Conținutul artistic al exercițiilor la sol este alcătuit dintr-o gamă bogată de mijloace din dansul clasic, modern sau de caracter. În compoziția solurilor, aceste mijloace sînt folosite în formă proprie fiecărui gen sau cu diverse variante. Aceste variante ale mijloacelor de bază, sărituri, piruete, valuri, pași de dans, pași de legătură etc. au fost generate de :

— necesitatea îmbogățirii permanente a patrimoniului universal al mișcării artistice, pentru a fi în măsură de a satisface la cele mai mari exigențe compozițiile solurilor ;

— găsirea unor forme noi în care să fie îmbrăcate mișcările de bază, forme cît mai spectaculoase, mai neașteptate, care să surprindă și să dea culoare fiecărei combinații, stîrnind interesul gimnastei, arbitrei, spectatorului ;

— adaptarea și îmbogățirea elementelor artistice de bază la particularitățile psiho-somatice dominante ale gimnastei, cum ar fi : mobilitatea articulară — în special cea coxofemurală — forța de susținere, dinamismul, ritmul etc. În acest fel, mișcarea capătă valențe noi, după preferință, imaginație și după gradul de participare activă al gimnastei la actul de creație ;

— modelarea combinațiilor artistice în funcție de caracterul muzicii este un alt factor care poate determina crearea de variante noi ale elementelor de bază care compun combinația fără a schimba structura de bază a cestora.

— Folosirea mijloacelor artistice în compoziția exercițiilor la sol

În compoziția modernă a unui exercițiu la sol, mijloacele artistice de bază și multiplele lui variante sînt folosite izolat sau în legări, în funcție de :

— nivelul tehnic general de pregătire al gimnastei ;
— structura generală a solului ;
— caracterul, structura și ritmica partiturii muzicale alese ;
— valoarea conținutului acrobatic ;
— predispozițiile naturale spre mișcarea artistică a gimnastei.

Folosirea izolată a unui element presupune necesitatea sau dorința de a-l pune în mod special în valoare ; în acest caz, locul și contextul general în care este plasat trebuie alese cu multă grijă, astfel încît elementul să fie subliniat, scos în evidență în mod deosebit (să fie executat pe centrul spațiului de lucru, să urmeze unor combinații artistice sau acrobatice ușoare, „aerisite"). De asemenea, este necesară o subliniere specială făcută prin mijloace muzicale.

Folosirea în legări a elementelor artistice se poate face în general după următoarele structuri :

a) — element artistic + element artistic + element artistic ;
b) — element artistic + element acrobatic cu grad mediu de dificultate ;
c) — element acrobatic cu grad mediu de dificultate + element artistic + element artistic ;
d) — element artistic + element artistic + element acrobatic cu grad mediu de dificultate + element artistic.

Pentru a obține o creștere eficientă în structura legărilor, o armonie a lor, este necesară combinarea logică, cursivă și naturală a tuturor componentelor de bază. Exemplu :

a) — săritură din elan cu deschidere + săritură cu întoarcere în aer + piruetă mare în afară cu aterizare joasă ;
— piruetă peste 540° + assemblé, săritură cu deschidere + săritură cu întoarcere în aer ;
b) — săritură cloche + salt lateral cu impulsie de pe un picior și aterizare pe un picior ;
— assemblé, săritură cu întoarcere 720° în aer + salt grupat înapoi cu aterizare în cumpănă ;
c) — flic-flac înapoi pe o mînă + săritură în sfoară laterală + săritură sissone cu un picior îndoit spre cap ;

— săritură lungă cu rostogolire cu întoarcere 360° (în ax longitudinal) + săritură cu întoarcere de 360° + sissone lateral cu aterizare joasă ;

d) — din elan, săritură cu întoarcere 360°, cu un picior întins lateral, celălalt, îndoit la piept + săritură cu impulsie pe două picioare, cu un picior îndoit spre cap + chassé — assemblé, săritură cu picioarele îndoite la piept + flic-flac înapoi cu întoarcere de 360° ;

— săritură cloche cu un picior îndoit înapoi + salt înainte cu impulsie pe un picior şi aterizare pe un picior + săritură cu întoarcere de 540° cu impulsie de pe un picior.

Mijloacele artistice de bază folosite în legări neaşteptate, originale cu schimbări rapide de direcţie, care cresc valoarea exerciţilor alese. Ele formează acel fond de bază al exerciţiului, accesibil sportivei prin natura lui şi pe care se va fixa conţinutul acrobatic al solului.

Introducerea procedeelor de mare dificultate : sărituri deschise cu întoarceri peste 360° ; piruete peste 720° ; sărituri cu întoarcere de 720° în aer şi cu aterizări în poziţii joase sau în poziţii de echilibru etc., a constituit factorul determinant în creşterea nivelului tehnic şi estetic al exerciţiilor la sol.

Efectele perfecţionării conţinutului artistic asupra exerciţiilor la sol

În ultimii ani pregătirea artistică a devenit o componentă importantă a procesului de instruire. Ea a dus la creşterea şi perfecţionarea **simţului estetic** în gimnastica feminină, ca efect al următorilor factori :

— perfecţionarea execuţiei tehnice a procedeelor artistice ;
— perfecţionarea amplitudinii generale a mişcărilor ;
— creşterea dinamismului în efectuarea elementelor ;
— creşterea preciziei în execuţie ;
— dezvoltarea şi stimularea forţei de interpretare a mişcărilor artistice şi a muzicii.

Ca urmare a dezvoltării şi perfecţionării simţului estetic în efectuarea unui exerciţiu, apare o trăsătură specială : „estetica“ care reprezintă, în mare, trei elemente de fond :

— **acurateţea tehnică** — obţinută prin perfecţionarea tehnicii şi metodicii de însuşire a unui element tehnic ;

— **stilul gimnastic** — care trebuie să constituie unul din factorii determinanţi ai progresului în gimnastica sportivă feminină ;

— **ideea muzicală** — care trebuie să stea la baza unităţii artistice a solurilor. Ea generează mişcările, poziţiile şi legările care trebuie să se înscrie într-un singur stil unitar, menit s-o sublinieze, s-o pună în evidenţă.

Muzica — unul dintre factorii hotărîtori ai unui exerciţiu la sol

Muzica, fie că este special compusă, fie că este o prelucrare sau mai modern o „mixare“, a depăşit de mult stadiul de simplu fond sonor al unui exerciţiu. Ea constituie „ideea“ cu i mare care trebuie să stîrnească imaginaţia, să o răscolească, să o facă să rodească. Ea trebuie să aibă claritate melodică, să se desfăşoare natural, fără forţări, să confere exerciţiului ritm şi temă compoziţională. Unitatea muzicală a solurilor, armonia sunetului cu mişcarea, trebuie să sublinieze tema muzicală şi s-o susţină prin mişcări specifice.

Evidenţierea unor elemente acrobatice de mare virtuozitate tehnică, prin punctări, sublinieri şi chiar pauze, cu ruperi de ritm — surpriză — creşte intensitatea emoţională şi creează acel „dialog mut“ între gimnastă şi spectator, făcînd dintr-un act sportiv un moment de artă.

CONŢINUTUL ACROBATIC AL EXERCIŢIILOR LA SOL

Elementele acrobatice de bază alcătuiesc fondul specific al gimnasticii sportive, printr-o gamă bogată şi variată de mişcării dinamice, statice, momente şi poziţii dintre cele mai diferite şi neobişnuite.

Mijloace — Variante

Elementele acrobatice, specifice exercițiilor la sol, solicită executanților calități motrice complexe, gîndire rapidă, orientare în spațiu, îndeminare, stăpînire de sine.

Evoluția conținutului acrobatic a cunoscut salturi spectaculoase. Fantezia cea mai îndrăzneață se dovedește de la an la an, de la concurs la concurs, insuficientă ; mișcări noi originale, valoroase și spectaculoase, efectuate într-o formă estetică superioară, apar chiar cînd sîntem tentați să credem că ne apropiem de posibilitățile-limită.

Elementele acrobatice efectuate în ultimile concursuri atestă că efectuarea acrobaticii în soluri pe plan mondial a atins un grad superior de execuție, chiar de virtuozitate tehnică și estetică.

Creșterea gradului de dificultate al elementelor, precum și variantele din aceeași familie structurală, s-a realizat prin :

a) — mărirea numărului de grade în întoarceri în ax longitudinal .

Ax longitudinal : salt întins ; — salt întins cu întoarcere de 360°—720°—1080° ;

Ax transversal : salt grupat : — înapoi — două rotări ; — înainte — o rotare și jumătate ;

Axe combinate : — dublu salt (ax transversal) cu întoarcere 360° (ax longitudinal) în timpul efectuării primului salt.

b) — Legarea elementelor acrobatice de mare dificultate între ele :
— Rondad salt întins înapoi cu întoarcere de 540° (în ax longitudinal) aterizare succesivă și rondad salt întins cu întoarcere 720°.

Multiplele și diversele variante alese în funcție de posibilități psiho-motrice, intenții tactice, preferințe, precum și modul de dispunere al elementelor acrobatice în legări — dau valoarea acrobatică a **acelui tot unitar, numit exercițiul la sol.**

Complexitatea și varietatea elementelor acrobatice și a legărilor, acuratețea tehnică în efectuarea lor, maniera în care sînt executate privind ritmul, amplitudinea, viteza de execuție, desprinderea au apărut ca urmare a următorilor factori :

a) — evoluția gimnasticii ca proces instructiv-educativ, în concepția specialiștilor ;

b) — creșterea caracterului competitiv al gimnasticii ;

c) — modernizarea și perfecționarea sistemului de predare și a liniei metodice cu un pronunțat caracter științific și în concordanță cu mijloacele tehnice ;

d) — evoluția gimnasticii ca factor educativ.

Putem spune, deci, că valoarea conținutului este determinată de gradul de dificultate al elementelor acrobatice și artistice, de modul cum acestea sînt selectate, de originalitatea înlănțuirilor lor și de maniera în care sînt interpretate.

Datorită ineditului oferit de combinațiile artistico-acrobatice de mare dificultate, de caracterul lor spectacular deosebit, ele reprezintă o sursă de atracție permanentă, atît pentru sportivi cît și pentru antrenori.

CERINȚELE SPECIFICE DE ALCĂTUIRE A EXERCIȚIILOR LA SOL

Pe lîngă cerințele de conținut privind numărul și gradul de dificultate, originalitate, risc și un element „C" în plus, este necesar să se țină seama de realizarea cerințelor specifice proprii acestei probe :

— două serii acrobatice diferite, conținînd fiecare un salt,
— o serie cu două salturi diferite.

Seria cu două salturi poate fi înlocuită de o serie care să conțină un dublu salt.

Este interzisă efectuarea a două linii absolut identice. În cazul efectuării lor, ceea de a doua linie nu se ia în considerație.

Pe lîngă cerințele de conținut este necesară respectarea cerințelor de compoziție :

— folosirea întregii suprafețe a solului ;
— efectuarea unor deplasări mari (sărituri) ;
— alternarea înălțimii la care se efectuează elementele ;
— folosirea ponderată a particularităților gimnastei ;
— realizarea unei armonii perfecte între muzică și mișcare.

Tot în cadrul acestor cerințe includem : efectuarea celor trei serii pe diagonale și direcții diferite, precum și folosirea muzicii fără pasaje vocale. Nerespectarea acestor cerințe de compoziție atrage, după sine, penalizări între 0.10 puncte și 0.50 puncte.

NOUTĂȚI ÎN CONȚINUTUL ACROBATIC — MOSCOVA — 1981

La campionatele mondiale de la Moscova, noutățile conținutului acrobatic au fost prezentate sub două forme :

a) izolat ;

b) în legări.

a) Elementele prezentate izolat sînt elemente cu un grad mare de dificultate tehnică, printre ele numărîndu-se : dublu salt înapoi cu înșurubare în ax longitudinal (în primul salt), dublu salt înainte, rondad flic-flac, salt întins cu trei înșurubări în ax longitudinal etc. Aceste elemente, deși cu un coeficient ridicat de dificultate, au fost efectuate de către mai multe gimnaste, ceea ce demonstrează încă o dată progresul gimnasticii feminine.

Elemente „noi" valorificate cu 0,20 puncte :

1. — Săritură cu extensie și întoarcere 360° — rostogolire înainte. (săritura „peşte"). Elementul a fost efectuat de către gimnastele Ven Czia și Ma Janhun — China ; în Codul de punctaj al F.I.G. are numărul 5.11 (fig. 1) ;

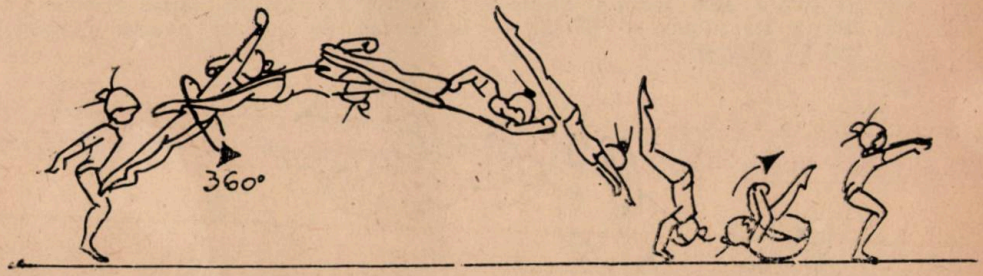


Fig. 1.

2. — Salt înainte de pe un picior cu întoarcere 360° și aterizare pe două picioare. Elementul are numărul 6.6. A fost efectuat numai de către o singură gimnastă (fig. 2) ;
3. — Salt întins înainte cu întoarcere 360° în ax longitudinal. Elementul a fost efectuat de către gimnasta Egervary Marta — R.P.U. și are numărul 7.3 în Codul de punctaj (fig. 3) ;

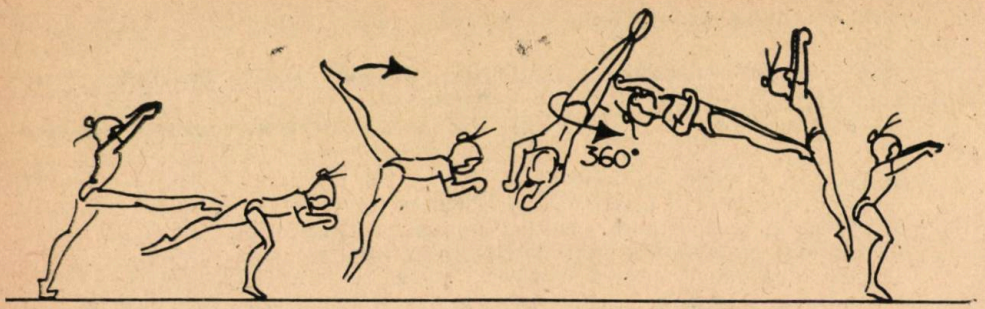


Fig. 2.

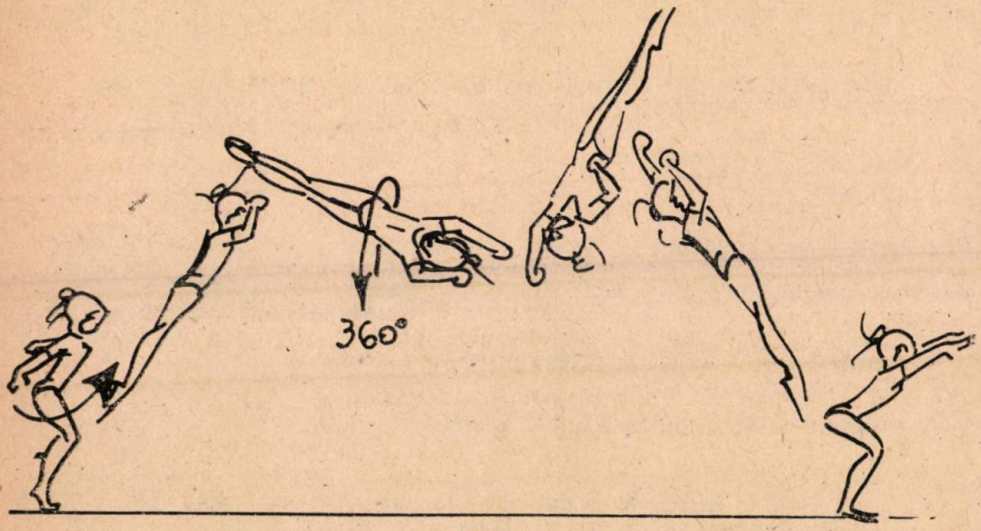


Fig. 3.

4. — Rondad flic-flac desprindere cu înălțare pe verticală, întoarcere 180° și dublu salt înainte. Elementul a fost efectuat de către gimnasta Elena Davîdova — URSS. — În Codul de punctaj poartă numărul 7.7 (fig. 4) ;

Fig 4.

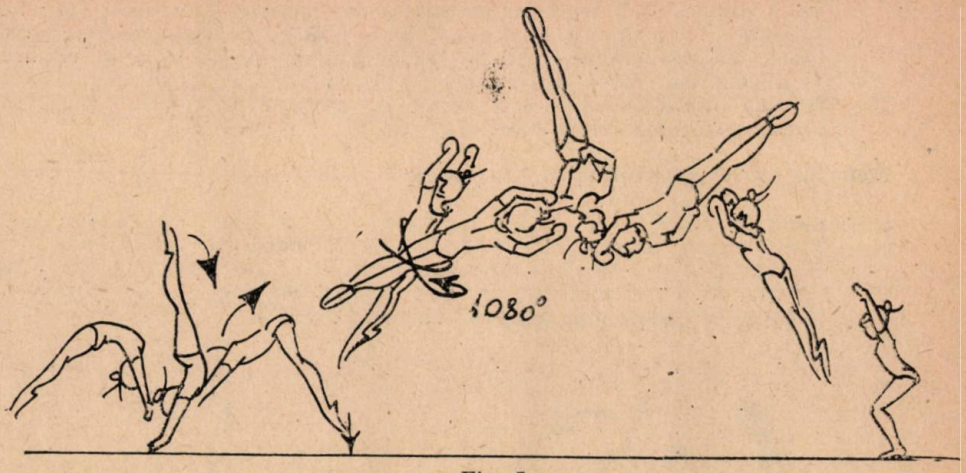


Fig. 5.

5. — Rondad flic-flac salt întins înapoi cu întoarcere de 1080° în ax longitudinal. Elementul a fost efectuat de către gimnastele : Turner Dumitrița — România, Ven Czia — China, Grancearova Zoia, Marinova Galina — R.P.B. În Codul de punctaj poartă numărul 7.14 (fig. 5) ;

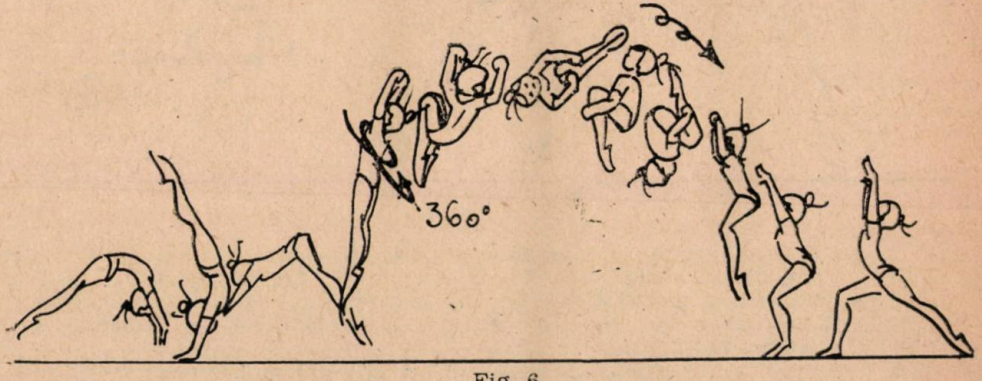


Fig. 6.

6. — Rondad flic-flac dublu salt înapoi, cu o întoarcere 360° în ax longitudinal în timpul primului salt (Tzukahara). A fost efectuat de că-

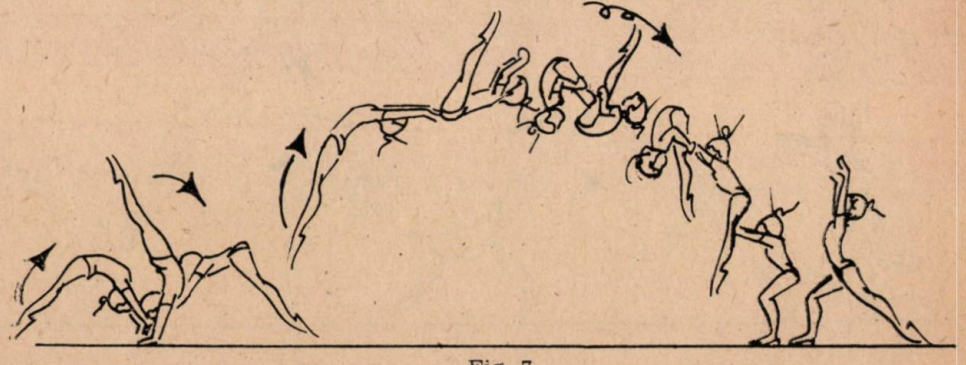


Fig. 7.

tre 6 gimnaste, dintre care cu succes de Grigoraș Cristina și Agache Lavinia — România și Bicerova Olga — URSS. În rest celelalte gimnaste, datorită gradului ridicat de dificultate, nu au fost în măsură de a-l executa corect. Are numărul 7.16 (fig. 6) ;

7. — Rondad flic-flac dublu salt echer cu extensie în prima parte. In Codul de punctaj are numărul 7.23 (fig. 7) ;

Elemente „rare" valorificate cu 0.10 puncte :

1. — Stînd pe mîini cu întoarcere de 1080° — cu picioarele în diferite poziții : sfoară, îndoite spre cap, un picior îndoit și unul întins etc. Elementul a fost propus spre atestare comisiei tehnice de către țara noastră. El a fost efectuat de către Mihaela Stănuleț și Emilia Eberle. Îl găsim în Codul de punctaj la numărul 5.8 (fig. 8) ;

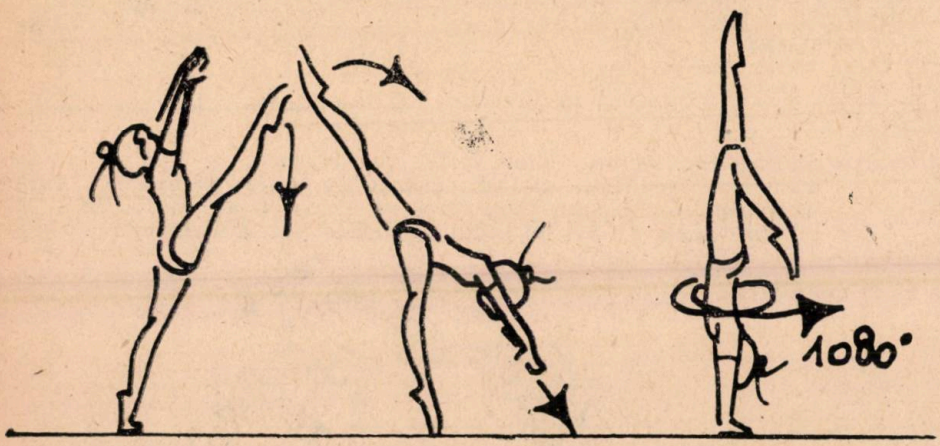


Fig. 8.

2. — Flic-flac înainte cu întoarcere de 360°. Elementul a fost efectuat de către gimnasta Marinova Galina — Bulgaria. Are numărul 6.4 (fig. 9) ;
3. — Salt înainte grupat sau echer cu întoarcere 360° (în ax longitudinal). Elementul a fost efectuat de către gimnasta Kano — Japonia. Are numărul 7.4 (fig. 10) ;
4. — Rondad flic-flac întoarcere 180° și un salt și jumătate înainte cu rostogolire. A fost efectuat de către Elena Davidova — URSS, Ma Jan-

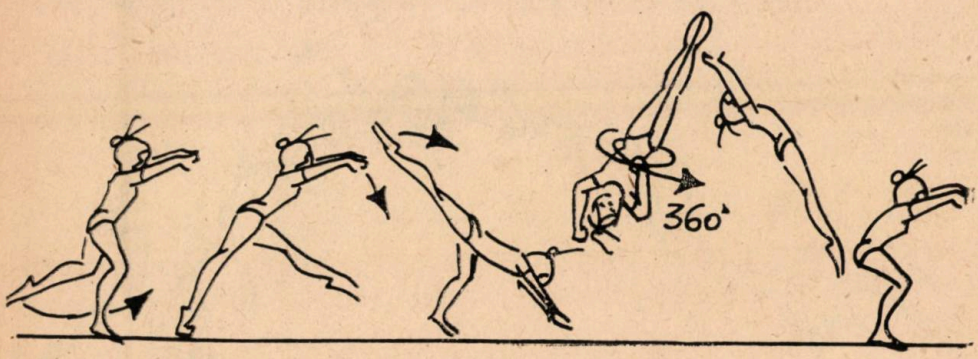


Fig. 9.

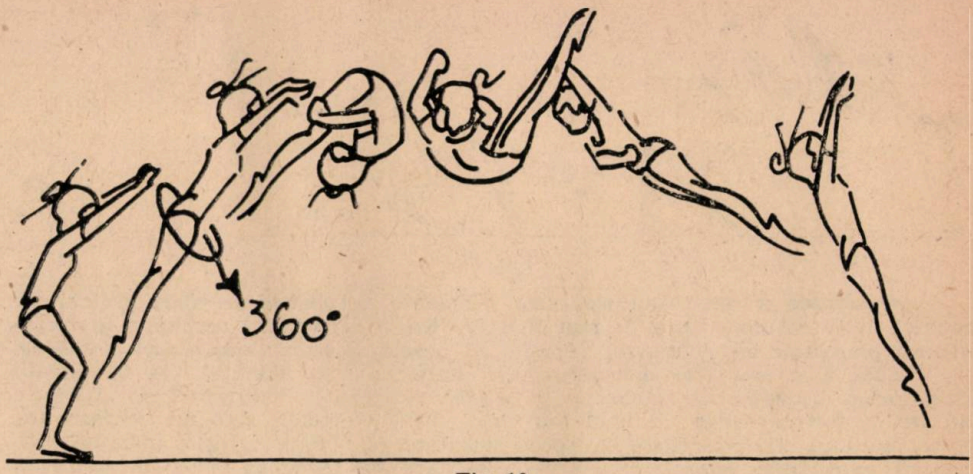


Fig. 10.

hun — China și Mareșkova E. — Cehoslovacia. În Codul de punctaj i s-a repartizat numărul 7.10 (fig. 11) ;

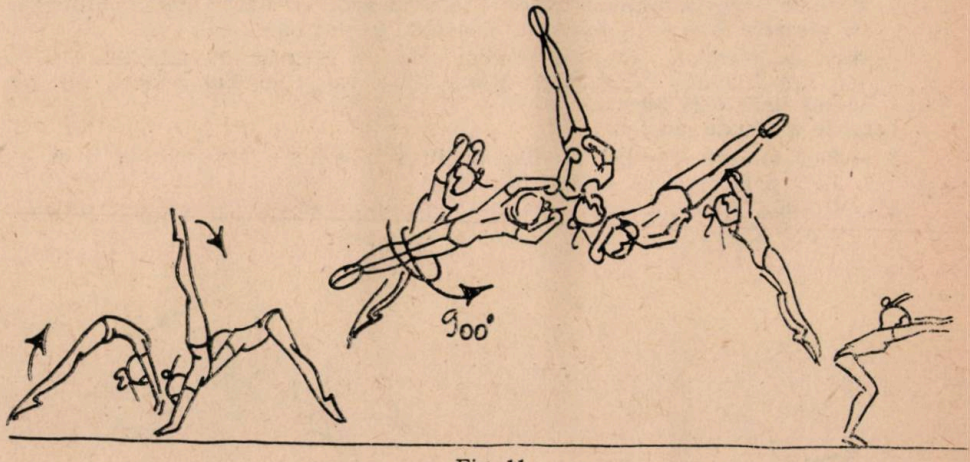
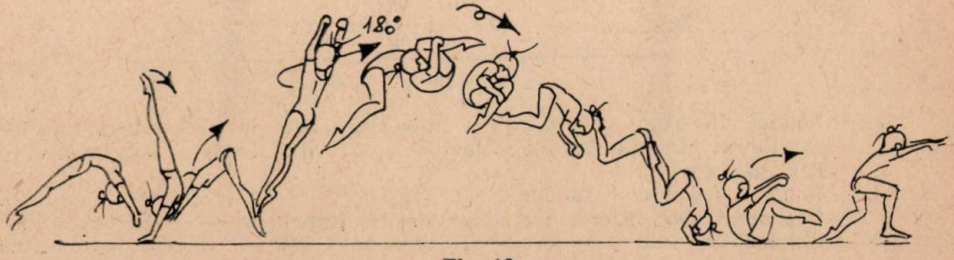


Fig. 11.

5. — Rondad flic-flac întins cu întoarcere de 900° în ax longitudinal. Elementul a fost efectuat de către gimnasta Agache Lavinia — România. Are numărul 7.22 (fig. 12) ;



Flg. 12.

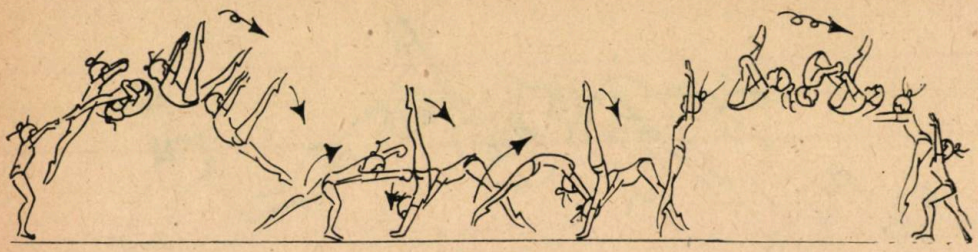


Fig. 13.

b) Legarea a două sau chiar trei elemente acrobatice de mare dificultate tehnică între ele constituie de fapt NOUTATEA în conținutul acrobatic al exercițiilor prezentate în concursul feminin cu ocazia acestor campionate mondiale.

Dacă pînă mai ieri efectuarea unui dublu salt în exerciții era o raritate care ridica tribunele în picioare, la aceste campionate, elementul de excepție de ieri a fost precedat de unul sau chiar două elemente, care au conferit legării un plus de dificultate și spectaculozitate. De fapt, această noutate este proprie concursului feminin ; cu aceasta se pare că fetele au făcut un pas înaintea colegilor lor, băieți.

În ultima ședință a Comisiei Tehnice a FIG, s-au hotărît următoarele :

— dacă un element „C" este precedat într-o legare de un element de dificultate „B" (minimum) el este recompensat cu 0.20 puncte, indiferent de plasarea seriei în exercițiu (început, mijloc sau final) ;

— dacă un element „C" este precedat de un element de dificultate „A" (un salt înainte) efectuat pe prima linie va primi 0.10 puncte, iar pe ultima linie, 0.20 puncte.

Legările efectuate au fost :

1. — Salt înainte, rondad flic-flac dublu salt echer ; Grancearova Zoia — RPB și Mareșkova — RSC (fig. 13) ;
2. — Rondad flic-flac salt „Tkaciov", flic-flac, dublu salt echer ; legarea a fost efectuată de către Ilienko N. (fig. 14) ;

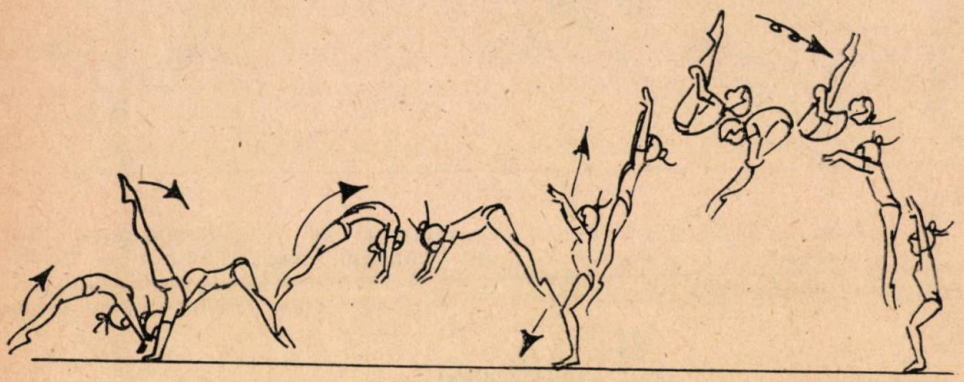


Fig. 14.

3. — Rondad flic-flac salt întins cu întoarcere 540° în ax longitudinal legat direct cu salt înainte : Davîdova E ; Ma Janhun ; Mareșkova — RSC (fig. 15) ;
4. — Rondad flic-flac „Tkaciov" + „Tkaciov" + salt întins înapoi cu întoarcere 720°. Element efectuat de H. Labakova — RSC (fig. 16) ;
5. — Rondad flic-flac salt întins cu întoarcere 540° + rondad salt întins cu întoarcere 720°. Mihaela Stănuleț — România (fig. 17) ;

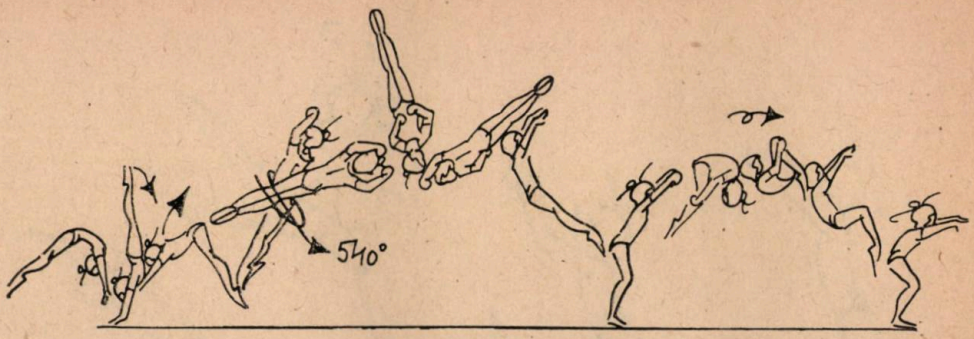


Fig. 15.

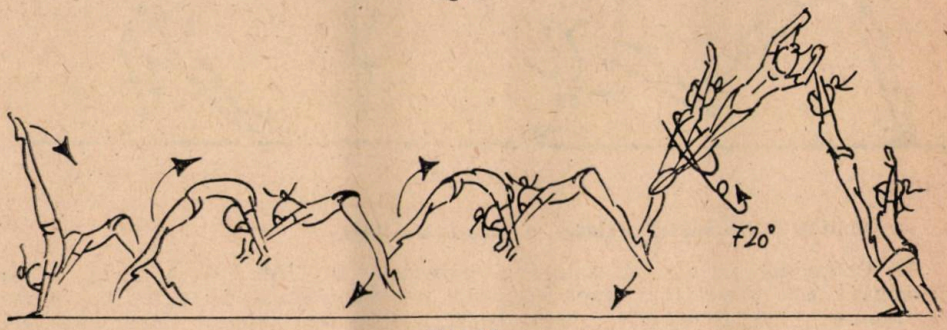


Fig. 16.

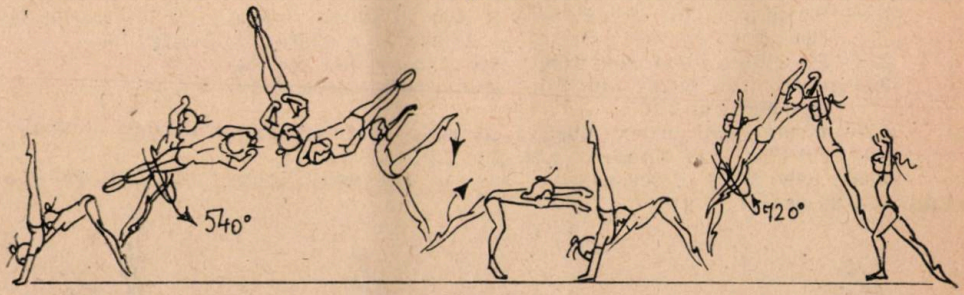


Fig. 17.

6. — Salt înainte + rondad flic-flac salt întins înapoi cu întoarcere 720° McNamara J. — SUA (fig. 18) ;

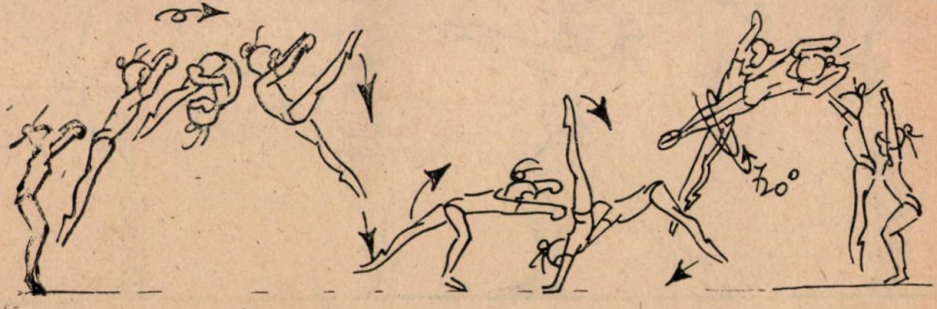


Fig. 18.

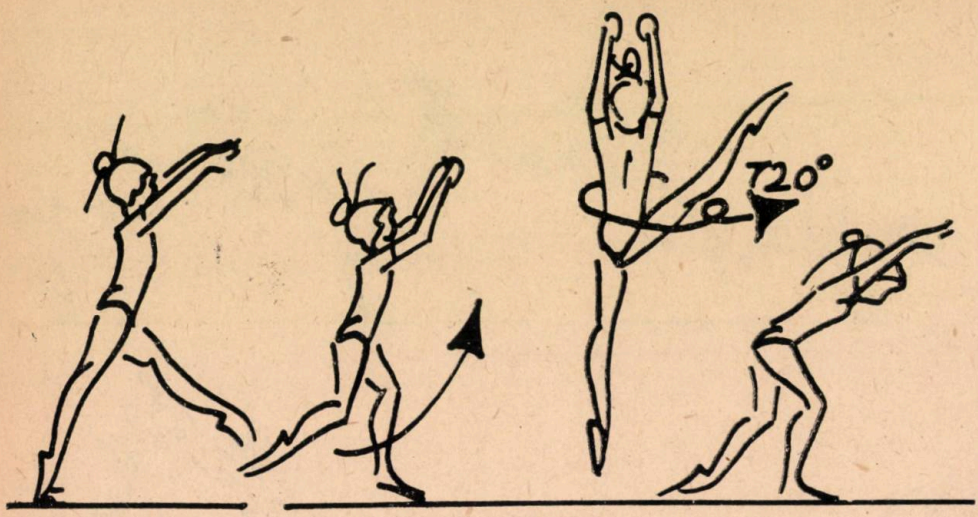


Fig. 19.

Noutăți în conținutul artistic — Moscova — 1981

Conținutul artistic al solurilor prezentate la C.M. — Moscova a fost îmbogățit prin prezentarea unor elemente noi, valorificate de C.T./FIG., în majoritate ca fiind „NOUTĂȚI", deci, beneficiind de 0.20 puncte. Majoritatea elementelor prezentate sînt piruete peste 720°.

1. — Săritură cu un picior lateral, celălalt îndoit înainte cu întoarcere de 720°. În Codul de punctaj se găsește la numărul 1.10 (fig. 19) ;
2. — Piruetă cu întoarcere 1080°. Are numărul 2.4 (fig. 20) ;
3. Piruetă cu un picior menținut lateral cu întoarcere de 720° (fig. 21) ; Are numărul 2.10 ;
4. — Piruetă 720° prima poziție de stînd, fără atingerea solului cu piciorul liber. Are numărul 2.13 (fig. 22) ;

Toate elementele descrise mai sus au fost valorificate „noutăți", beneficiind de 0.20 puncte.

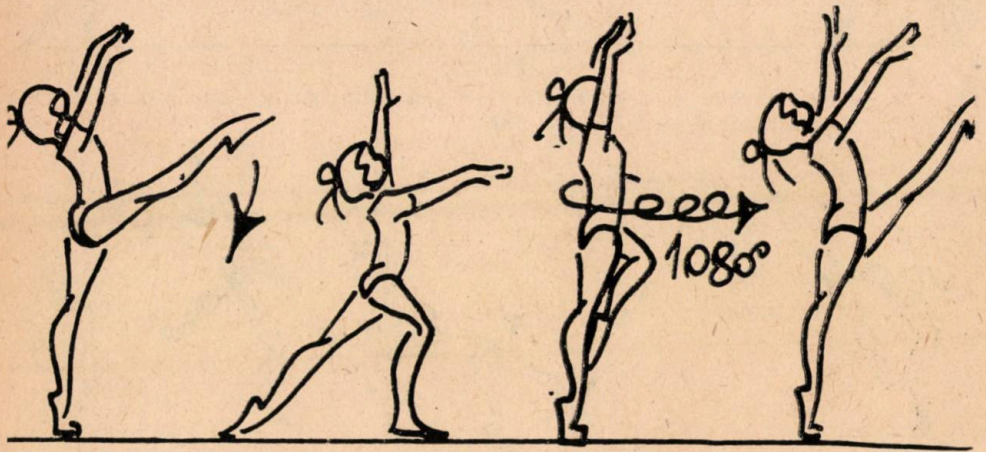
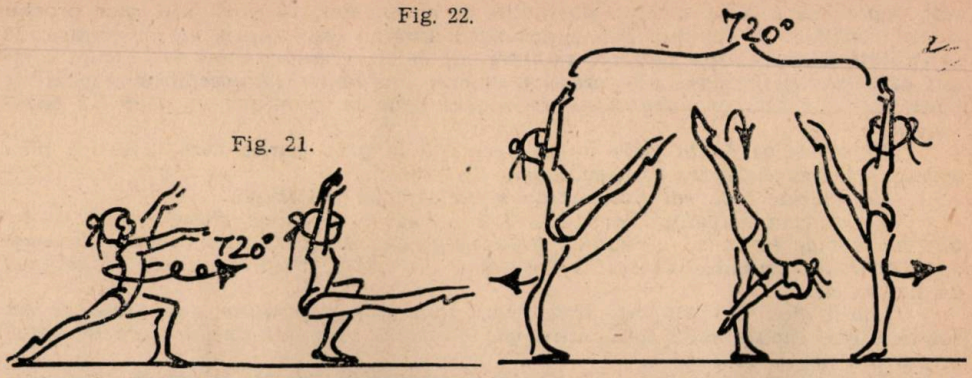


Fig. 20.

Fig. 22.

Fig. 21.



5. — Săritură cu un picior întins înainte și unul îndoit la piept, cu întoarcere de 720°. Are numărul 1.13 (fig. 23) ;

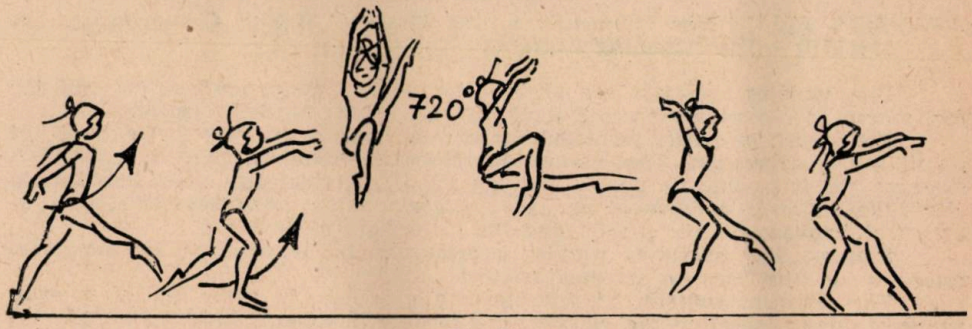


Fig. 23.

6. — Piruetă 720° cu deschidere în cumpănă — menținut (fig. 24) ;
Ambele elemente au fost cotate ca „Rarități", beneficiind de 0.10 puncte.

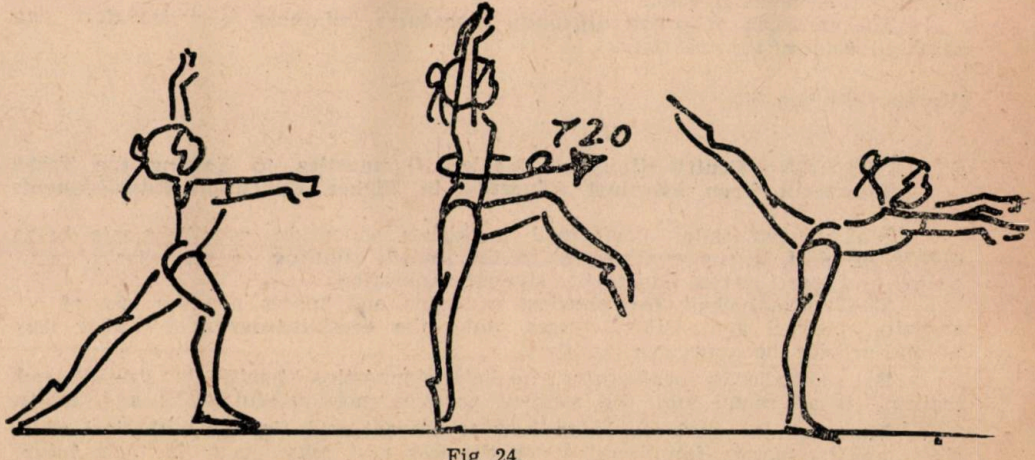


Fig. 24.

ATANASIA ALBU : Des éléments nouveaux effectués aux championnats du monde — Moscou 1981 (III) — sol.

L'exercice au sol signifie tout : l'aisance et la joie du mouvement, la coordination et l'harmonisation d'un immense bagage motrice. Pour une gymnaste, „le

sol" représente la plus directe possibilité de s'exprimer, la possibilité plus proche de sa condition de femme. Ses penchants naturelles psychiques et somatiques, sa sensibilité musicale, son pouvoir interprétatif et ses connaissances techniques dirigés avec intelligence dans une création unitaire, harmonieuse, spectaculaire peuvent constituer des sources d'émotions artistiques pour le publique et pour les techniciens.

Le sol exige de la part de la gymnaste le plus grand nombre et les plus variées qualités physiques et psychiques.

Les exercices au sol doivent avoir un contenu artistique.

Le contenu artistique des exercices au sol est realisé d'une riche gamme des moyens de la danse classique, moderne et de caractère. Ces moyens de base sont exprimés dans des exercices des sauts, pirouettes, vaques, pas de danse, pas de liaison etc.

L'utilisation des moyens artistiques dans la composition des exercices au sol doit être choisie avec soin, ainsi que l'élément soit souligné, mis en évidence et par des moyens musicales.

L'introduction des procédés de grande difficulté accroit le niveau technique et esthétique de l'exercice.

ATANASIA ALBU : New Elements of the Moscow World Championships of 1981 (III) — Free Standing Exercises

Free standing exercises are all-inclusive — they mean easiness for, and joy for, moving, the coordination and harmonization of the motive properties.

For women gymnasts free-standing exercises mean the best and most direct possibility of expression. The natural psychosomatic leanings, the musical sensitiveness, the interpretative power and the technical knowledge when intelligently channelled towards a harmonious and spectacular show may become sources of artistical emotions for the public and the performers alike.

Free standing exercises require a great variety of physical and psychical qualities and must have an artistical content.

The artistical content of free-standing exercises is made up of a wide range of means, including the classical and modern dancing, which are transferred into exercises comprising jumps, pirouettes, dancing steps, etc.

The use of artistical means in free-standing exercises must be carefully selected so that each of the elements concerned should be brought in sharp focus by musical elements as well.

The inclusion of great difficulty procedures enhances the technical and aesthetic value of the exercises.

(Urmare din pag. 50)

ȘT. BIRTOLON : **Contributions of Medical Gymnastics to Solving the Tasks Incumbent Upon Physical Education in Higher Education Establishments**

Medical gymnastics performed in higher education establishments being highly efficient largely contributes to the smooth running of the physical education and sports classes and to the students: education.

The relevant chair for physical education and sports has the task of organizing medical gymnastics classes while the establishments to which they belong provide the respective facilities.

By methodically performing medical gymnastics, health is strengthened, training is all round and the student acquires most useful skills and habits.

Moreover, the students learn how to prevent and fight, by physical exercises, against morpho-functional inconveniences that may occur in their future careers.

Somatoscopy and anthropometrical data evidence the efficiency of medical gymnastics.

When performed methodically medical gymnastics may make a great contribution to the education of students.

CERCETĂRI PRIVIND EFECTELE UNOR COMPLEXE MINERALO-VITAMINICE ÎN CREŞTEREA CAPACITĂŢII DE EFORT ŞI ACCELERAREA REFACERII LA SPORTIVII DE ÎNALTĂ PERFORMANŢĂ(I)

Dr. CONSTANTIN IONESCU
Dr. IOAN DRĂGAN
Dr. ALEXANDRU GRANICI
Biochimist ELENA GEORGESCU
Centrul de medicină sportivă

Interesul pentru o alimentaţie echilibrată la sportivii de înaltă performanţă devine din ce în ce mai mare, atît pentru pregătirea biologică de competiţie, cît mai ales pentru accelerarea refacerii după antrenamente intensive sau competiţii de înalt nivel (**Astrand P. O.** 1973, **Strauzenberg S. E.** 1969, **Drăgan I.** 1974, **Mincu I.** 1974, **Drăgan I.** et al. 1982).

Unele produse au probat eficienţa lor la sportivi de performanţă, în ceea ce priveşte refacerea după efort sau în timpul efortului, asemenea formule farmacologice fiind compuse din oligozaharide, săruri minerale şi vitamine (**Schwarz V.** und **Teich V.** 1975, **Drăgan I.** 1977, **Drăgan I.** et al. 1982).

MINERAL PLUS 6^{R} este o pudră care conţine 80 g hidraţi de carbon la %, electroliţi şi furnizează 343 kcal la 100 g substanţă. Produsul conţine 7 minerale (Na, K, Ca, P, Cl, Fe, Mg) şi se prepară prin dizolvarea instantanee a 25 g pudră la 250 ml apă rece sau apă minerală.

Produsul a fost administrat la 70 de sportivi care se pregăteau pentru competiţii de valoare, în scopul de-a evidenţia efectele favorabile ale acestuia asupra refacerii, asupra balanţei hidroelectrolitice.

MATERIAL ŞI METODĂ

Au fost supuşi experimentului 140 de sportivi de performanţă (30 luptători, 20 scrimeri şi 20 gimnaşti), în vîrstă de 18—26 ani : 70 alcătuind grupul tratat şi 70 grupul martor. S-au aplicat metodele randomizării şi a „double blind"-lui.

Toţi subiecţii s-au aflat sub supravegherea medicală 7 zile înainte de experiment, avînd un program similar de antrenament (zilnic 3—4 ore) şi o alimentaţie controlată.

Dimineaţa în condiţii bazale s-au înregistrat următorii parametrii : simptomele subiective (oboseala după efort sau saună) ; VO_2 max pe kg (met. **Astrand)** ; puterea anaerobă (Testul de 1 min la cicloergometru, cu citire şi pe 20 s-kgm/kg) ; TRO (test de reactivitate psihică, 107 stimuli luminoşi aleatori, 1 min — valori medii la sportivi = 923—740 ms) ; compoziţia corporală (masa activă şi grasă/kg-met. **Faulkner** modificată — 5 plici) ; forţa lombară (dinamometric) ; EKG în repaus şi după efort ; curba I/D (pentru studiul excitabilităţii neuromusculare — n. ulnar) ; examenul electrografic ; Ca, K şi Na seric (met. flamfotometrică) ; fosforul seric (met. **Briggs)** şi magneziul seric (met. Métais-Shirardin).

După această examinare grupul tratat a ingerat 750 ml limonadă (100 g MINERAL PLUS 6 dizolvată în 750 ml apă rece) în timp de 15—20 min., iar după un interval de 30 de minute subiecţii acestui grup au efectuat un efort dozat la cicloergometru (30 minute, 250 W) ; din grupul celor 30 de luptători, 15 au efectuat acest

Tabelul 1

STUDIU EXPERIMENTAL PRIVIND EFECTUL „MINERAL PLUS 6" LA SPORTIVI DE PERFORMANȚĂ

		VO_2 max/kg						TTR/kg (kgm/kg. min^{-1})						TTR_{20}/kg (kgm/kg)						TRO (milisec.)						Masă grasă/kg						Masă activă/kg						Forța lombară (kg)					
		Efort			Sauna			Efort			Sauna			Efort			Sauna			Efort			Sauna			Efort			Sauna			Efort			Sauna			Efort			Sauna		
		$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$
LUPTĂTORI	Grup de control (n=15)	584	580	-0,4 ±0,6	573	560	-1,3 ±0,8	42,6	41,0	-1,6 ±1,3	38,0	34,1	-3,90 ±1,2	17,0	16,1	-0,9 ±0,11	16,2	14,0	-1,8 ±0,9	771	716	-55 ±67	836	869	+33 ±17	8,42	8,32	-0,10 ±0,13	8,63	8,46	-0,17 ±0,15	69,1	64,6	-2,5 ±1,1	67,3	64,5	-2,80 ±0,92	166	142	-24 ±4,7	205	186	-19 ±3,7
	Grup tratat (n=15)	635	610	-25 ±1,8	60,0	58,9	-1,1 ±0,8	39,3	38,1	-1,2 ±0,9	44,0	43,2	-0,8 ±0,11	15,0	14,0	-1,0 ±0,8	17,0	17,0	0 ±0,7	962	857	-105 ±81	973	963	-10 ±29	8,51	8,39	-0,12 ±0,09	8,54	8,32	-0,22 ±0,24	73,1	72,05	-1,05 ±0,16	56,35	56,76	-0,54 ±0,08	175	162	-13 ±2,7	277	268	-9 ±19
	Diferență grup control și grup tratat			-2,1 N.S.			+0,2 N.S.			+0,4 N.S.			-3,1 p< 0,05			-0,1 N.S.			+1,8 N.S.			-50 N.S.			-73 p~0,05			-0,02 N.S.			-0,05 N.S.			+1,54 N.S.			+2,26 p~0,05			+14 p<0,025			+10 p~0,05
SCRIMERI	Grup de control (n=20)	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$			
		56,4	55,8	-0,6 ±0,8				34,5	30,9	-3,6 ± 1,31				16,6	15,4	-1,2 ±0,8				697	738	-41 ±12				7,46	7,35	-0,11 ±0,08				67,36	65,70	-2,16 ±0,75				150	129	-21 ±3,02			
	Grup tratat (n=20)	53,5	50,5	-3,0 ±1,8				37,2	38,5	-0,7 ± 0,47				17,8	16,0	-1,8 ±1,2				729	632	-97 ±21				8,12	7,98	-0,14 ±0,15				70,25	69,60	-0,65 ±0,11				158	145	-13 ±21			
	Diferență grup control și grup tratat			-2,4 N.S.						+2,9 p~0,05						-0,6 N.S.						-56 p<0,05						-0,03 N.S.						+1,51 N.S.						+8 p~0,05			
GIMNAȘTI	Grup de control (n=20)	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$			
		52,2	51,1	-1,1 ±0,8				32,0	30,9	-1,1 ± 0,9				19,4	18,7	-0,7 ±0,1				583	551	-32 ±14				6,10	6,10	0 ±0,05				53,78	52,16	-1,62 ±0,44				168	151	-17 ±43			
	Grup tratat (n=20)	50,3	50	-0,3 ±0,18				34,2	33,6	-0,6 ± 0,32				17,7	16,8	-0,9 ±0,12				611	535	-76 ±29				5,25	5,20	-0,06 ±0,07				52,20	51,15	-1,05 ±0,30				176	170	-6 ±1,7			
	Diferență grup control și grup tratat			+0,8 N.S.						+0,5 N.S.						-0,2 N.S.						-44 N.S.						-0,06 N.S.						+0,57 N.S.						+11 p < 0,05			

$\bar{X}_1$ = valoarea medie înainte de tratament; X_2 = valoarea medie după tratament; $(\bar{X}_2-\bar{X}_1)$ = eroarea standard.

Tabelul 2

STUDIU EXPERIMENTAL PRIVIND EFECTUL „MINERAL PLUS 6" LA SPORTIVI DE PERFORMANȚĂ

		Na (mEq/l)						K (mEq/l)					
		Efort			Sauna			Efort			Sauna		
		$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$
LUPTĂTORI	Grup de control (n=15)	141,2	138	-3,2 ±1,4	139,7	135,1	-4,6 ±0,62	4,68	4,31	-0,37 ±0,12	4,79	4,58	-0,21 ±0,08
	Grup tratat (n=15)	142,3	139,5	-2,8 ±0,9	143,5	140,8	-2,7 ±0,25	4,53	4,42	-0,11 ±0,03	4,46	4,60	+0,14 ±0,03
	Diferență grup control și grup tratat			+0,4 N.S.			+1,9 $p \sim 0,05$			+0,28 $p < 0,05$			+0,35 $p < 0,02$
SCRIMERI	Grup de control (n=20)	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$			
		142	137,1	-4,9 ±1,42				4,61	4,31	-0,30 ±0,13			
	Grup tratat (n=20)	140,2	139,1	-1,1 ±0,81				4,54	4,65	+0,11 ±0,09			
	Diferență grup control și grup tratat			-3,8 $p < 0,05$						+0,41 $p < 0,01$			
GIMNAȘTI	Grup de control (n=20)	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$			
		138,5	136	-2,5 ±2,1				4,70	4,80	+0,10 ±0,09			
	Grup tratat (n=20)	140	138,8	-1,2 ±1,3				4,58	4,41	-0,17 ±0,1			
	Diferență grup control și grup tratat			-1,3 N.S.						+0,27 $p < 0,05$			

		Ca (mg %)						Mg (mg %)					
		Efort			Sauna			Efort			Sauna		
		$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$
LUPTĂTORI	Grup de control (n=15)	9,65	9,52	-0,13 ±0,2	9,50	9,40	-0,10 ±0,08	1,96	1,82	-0,18 ±0,042	1,85	1,73	-0,12 ±0,26
	Grup tratat (n=15)	9,40	9,34	-0,06 ±0,04	9,70	9,62	-0,08 ±0,03	1,84	1,78	-0,06 ±0,03	1,73	1,66	-0,07 ±0,10
	Diferență grup control și grup tratat			+0,07 N.S			+0,02 N.S.			+0,12 $p < 0,05$			+0,05 N.S.
SCRIMERI	Grup de control (n=20)	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$			
		10,20	10,03	-0,17 ±0,06				2,14	1,96	-0,18 ±0,10			
	Grup tratat (n=20)	9,83	9,69	-0,14 ±0,036				1,93	1,84	-0,09 ±0,07			
	Diferență grup control și grup tratat			+0,03 N.S.						+0,07 N.S.			
GIMNAȘTI	Grup de control (n=20)	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$				$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$			
		9,39	9,18	-0,21 ±0,07				2,02	1,77	-0,25 ±0,048			
	Grup tratat (n=20)	9,74	9,65	-0,09 ±0,02				1,93	1,82	-0,11 ±0,05			
	Diferență grup control și grup tratat			+0,12 N.S.						+0,14 $p \sim 0,05$			

		P (mg %)					
		Efort			Sauna		
		$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$
LUPTĂTORI	Grup de control (n=15)	3,31	3,15	-0,16 ±0,2	3,73	3,68	-0,05 ±0,06
	Grup tratat (n=15)	4,10	3,97	-0,13 ±0,08	4,37	4,40	+0,03 ±0,01
	Diferență grup control și grup tratat			+0,03 N.S.			+0,08 N.S.
SCRIMERI	Grup de control (n=20)	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$			
		4,45	4,26	-0,19 ±0,21			
	Grup tratat (n=20)	4,16	4,08	-0,08 ±0,06			
	Diferență grup control și grup tratat			+0,11 N.S.			
GIMNAȘTI	Grup de control (n=20)	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$			
		4,86	4,74	-0,12 ±0,09			
	Grup tratat (n=20)	4,63	4,55	-0,08 ±0,11			
	Diferență grup control și grup tratat			+0,04 N.S.			

$\bar{X}_1$ = valoarea medie înainte de tratament; $\bar{X}_2$ = valoarea medie după tratament; $(\bar{X}_2-\bar{X}_1)$ = eroarea standard.

efort iar alți 15 au efectuat o saună timp de 20—30 minute pînă la scădere cu 2 kg în greutatea corporală ; subiecții din grupul martor au ingerat 750 ml limonadă (apă, zahăr, lămîie) și apoi au efectuat același efort la cicloergometru. În următoarele 15 minute după efort sau saună au fost înregistrați din nou parametrii inițiali.

Pentru analiza statistică a parametrilor subiectivi s-a utilizat o scală arbitrară de la 1 la 4 (nesatisfăcător, satisfăcător, bine și foarte bine) iar pentru ceilalți parametri s-a utilizat testul „t" Student.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele studiului sînt redate în tabelele 1 și 2.

Efectele benefice au fost notate la grupul tratat în ceea ce privește oboseala după efort sau saună ; menționăm de asemenea modificări statistic semnificative ale altor parametri, după cum urmează : forța lombară ($P<0,025$), potasiul seric ($p<0,05$), magneziul seric ($p<0,05$) la luptători după efort ; la grupul de luptători care au efectuat saună în loc de efort semnalăm modificări semnificative după cum urmează : TTR — 1 minut ($p<0,05$), TRO ($P\sim 0,05$), masă activă/kg ($p\sim 0,05$), forța lombară ($p<0,05$), sodiul seric ($p\sim 0,05$), potasiul seric ($p<0,02$) ; la scrimeri (băieți) remarcăm următoarele modificări : TTR — 1 min/kgm/kg ($p\sim 0,05$), TRO ($<0,05$), forța lombară ($p\sim 0,05$), sodiul seric ($p<0,05$), potasiul seric ($p<0,01$) ; la gimnaști (băieți) semnalăm următoarele modificări : forța lombară ($p<0,05$), potasiul seric ($p<0,05$), magneziul seric ($p<0,05$).

Nu s-au înregistrat modificări semnificative ale traseelor EKG la toți subiecții investigați. Modificări favorabile au fost înregistrate la grupul tratat sau după saună în ceea ce privește excitabilitatea neuro-musculară, psihomotricitatea și testele de coordonare psihomotrică. Modificările semnificative statistic înregistrate la grupul tratat în ceea ce privește balanța hidro-electrolitică, capacitatea de efort, excitabilitatea neuro-musculară și psihomotricitatea, pot fi explicate ca o consecință a administrării acestei băuturi nutritive, care reglează balanța apei și electroliților, perturbată prin efort sau transpirație și în același timp constituie o băutură ideală în timpul saunei efectuate pentru obținerea categoriei de greutate, cu cîteva ore înaintea competiției corectînd astfel scăderea potențialului fizic și psihic indus de saună.

CONCLUZII

— Adiministrarea a 100 g MINERAL PLUS 6R cu 30 minute înainte de efort sau de saună a compensat unele perturbări hidro-electrolitice cu răsunet asupra capacității psiho-fizice de efort.

— Bazați pe aceste date (simptome subiective, date biologice și de randament muscular), se pot aprecia unele efecte benefice ale PRODUSULUI „MINERAL PLUS 6R" la sportivi de înaltă performanță în ceea ce privește accelerarea refacerii din timpul sau după efort, în special în restabilirea balanței hidro-electrolitice, motiv pentru care recomandăm administrarea acestei băuturi nutritive atît în pregătirea biologică de concurs cît mai ales în refacerea și reechilibrarea hidroelectrolitică după efort sau saună.

BIBLIOGRAFIE

ASTRAND P. O. : Nutrition and physical performance. Medicina dello Sport, Vol. 26, 6, 1973, p. 140—152.

DRĂGAN I. : Refacerea după efort și pregătirea biologică de concurs. Rev. Educație Fizică și Sport, 10, 1977, p. 8—12.

DRĂGAN I., VASILIU A., GEORGESCU ELENA, LAZĂR N. : Recovery after sports efforts. Sport Medicine Center, vol. VII, 1979, p. 113—117.

DRĂGAN I., VASILIU A., GEORGESCU ELENA : Experimental studies concering the effects of REFITR in top swimmers. The Vth congress of swimming medicine and biomechanics, Amsterdam, 21—25 June, 1982.

DRĂGAN I., VASILIU A., GEORGESCU ELENA, MARINESCU MARIANA : Researches concerning the effects of POWER BACKR upon working capacity in top athlets Free comunication — The XXIInd World Congress of Sports Medicine, Wien, 27.VI—4.VII.1982.

GONȚEA I. : Alimentația rațională a omului. Ed. didactică și pedagogică, 1971, București.
MANTA I. et al. : Biochemical methods in clinical Laboratory. Ed. Dacia, 1976, Cluj-Napoca.
MINCU I. : Tratat de dietetică, Ed. Medicală, 1974, București.
RICHTERICH R. : Clinical chemistry — Theory and Practice S. Krager, Basel (Switzerland), New York, 1969. Academic Press. New York and London.
SCHWARZ V., TEICH V. : Der Einfluss einer zusätzlichen Eiweissernährung auf den Muskel und Kraftzuwachs währendeines dreiwöchigen istometrischen Muskeltrainings. Sportartzt und Sportmedizin, Heft 5, 1975, p. 96—99.
STRAUZENBERG S. E. : Beitrag zu Ernährusfragen im Sport, Medizin und Sport, 10, 1, p. 307—312.
RWANDER GMBH — 6522 — OSTHOFEN — GERMANY

C. IONESCU : Recherches concernant les effets des certaines complexes minéralo-vitaminiques dans la croissance de la capacité d'effort et dans l'accélération de la récuperátion chez les sportifs de haute performance

L'intérêt pour une alimentation équilibrée pour les sportifs de haute performance devient de plus en plus grand, tant pour la préparation biologique de compétition que dans l'accélération de la récuperation d'après les entraînements de grande intensité ou après les compétitions au sommet.

Le Mineral plus 6^R est une poudre qui contient 80 gr hydrates de carbon pour %, electrolytes et fournit 343 kcal pour 100 gr de substance. Le produit contient 7 minérales (Na, Ca, K, P, Cl, Fe, Mg) et se prépare par la dissolution instantané de 25 gr de poudre pour 250 gr eau froide ou eau minerale.

Le produit a été administré chez 70 sportifs en préparation pour des compétitions importantes dans le but d'évidencier les effets favorables de ce produit sur la récuperation, sur la balance hydroélectrolitique.

Ont été soumis a l'expérimentation 140 sportifs de plusieurs disciplines ayant un âge de 18 a 26 ans. Les résultats statistiques significatifs obtenus démontrent et soutiennent l'utilité de l'administration de ce produit dans la récupération pendant les entraînements et les compétitions ou après l'effort, étant donnée l'efficacité de la poudre dans le reglage de la balance hydroélectrolitique et du soutien biologique de l'effort.

C. IONESCU : Research on the Effect of Combined Minerals and Vitamins in Increasing Effort Capabilities and Accelerating the Recovery of High Performance Sportsmen

There is a growing interest today in a well-balanced food for the sportsmen, both in terms of biological training and competition and particularly of an accelerated recovery after intensive training and high-level competitions.

"Mineral plus 6^R" is a powder containing 80 g of carbon hydrates per cent, electrolyts, which yields 343 kcal per 100 g substance. The product includes 7 minerals (Na, Ca, K, P, Cl, Fe, Mg) and is prepared by instantly dissolving 25 g of powder into 250 ml of water or mineral water.

"Mineral plus 6^R" has been administered to 70 sportsmen training for important competitions to evidence its favourable effects on recovery and on the hydroelectrolytical balance.

140 sportsmen (aged between 18 and 26) belonging to various disciplines, have been subject to the test. The significant statistical result obtained testify to its use for recovery purposes during training, competitions or after stress, to its adjusting the hydroelectrolytical balance and biologically sustaining the efforts made.

OPINII - CONSULTAȚII

CONTRIBUȚIA GIMNASTICII MEDICALE LA SOLUȚIONAREA SARCINILOR EDUCAȚIEI FIZICE ÎN ÎNVĂȚĂMÎNTUL SUPERIOR

Asist. univ. ȘTEFAN BIRTOLON
I.M.F. București

Pentru a putea aprecia dacă gimnastica medicală din învățămîntul superior își aduce contribuția prin eficiență la procesul instructiv-educativ al educației fizice și sportului, considerăm necesară o succintă analiză a unor factori care influențează desfășurarea gimnasticii la nivelul institutelor de învățămînt superior.

Pornind de la premisa că gimnastica medicală nu poate fi concepută în afara unei anumite calități, ea trebuie să se desfășoare în condițiile unei baze materiale adecvate și a unei foarte bune organizări.

Sarcina organizării revine catedrelor de educație fizică și sport, iar asigurarea bazei materiale institutelor de care aceste cadre aparțin. Recomandăm o atitudine fermă împotriva celora cu mentalitatea că gimnastica medicală este și trebuie păstrată undeva la periferia preocupărilor educației fizice. Aceștia contestă locul și valoarea gimnasticii medicale din comoditate sau incompetență sau — mai grav — prin combinarea celor două.

Un sistem foarte complicat (și birocratic) pentru eliberarea scutirilor totale de orele de educație fizică și a recomandărilor pentru gimnastica medicală, inițial conceput, probabil, cu intenția de a limita numărul mare al scutiților din învățămîntul superior, nu a dus la nici un rezultat. Durata parcurgerii traseului foarte greu pentru obținerea scutirilor se extinde uneori pe întreg semestrul I — studenții fiind programați pentru consult la intervale de săptămîni și chiar luni. De aceea mulți studenți se prezintă la gimnastica medicală abia la începutul semestrului II, cînd li s-a eliberat recomandarea, iar la sfîrșitul anului universitar apare un număr foarte mare de studenți scutiți total, în cadrul căruia se includ și studenții care au întîmpinat dificultăți în obținerea recomandărilor de gimnastică medicală.

Aceste constatări ne obligă să reamintim cîteva adevăruri simple, dar poate uitate, despre gimnastica medicală. **Ea este o ramură a gimnasticii** și trebuie considerată ca atare — deci **face parte din vastul sistem al Culturii Fizice** — chiar dacă servește medicinii ca important ajutor.

In învățămîntul superior gimnastica medicală este aplicată în lecții care prin formă și structură sînt identice cu lecțiile de educație fizică. Organizarea și înlănțuirea lor, stabilirea conținutului se face respectînd aceleași principii pedagogice de învățămînt care sînt adaptate și aplicate la educația fizică.

Gimnastica medicală din învățămîntul superior trebuie să se integreze în procesul didactic al catedrelor de educație fizică și sport, contribuind la soluționarea dezideratului atît de important, și anume: **cuprinderea unui număr cît mai mare de studenți în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului.** Din aplicarea metodică a gimnasticii medicale să rezulte **întărirea sănătății, pregătire fizică armonioasă, formarea unor priceperi și deprinderi de mișcare utile în viitoarea profesiune a studenților.**

Intreaga activitate în cadrul gimnasticii medicale, bineînțeles, trebuie orientată astfel încît să respecte indicațiile și contraindicațiile medicale.

Gimnasticii medicale din învățămîntul superior îi revine importanta sarcină de a asigura, în mod organizat și metodic, **trecerea de la formele speciale de**

Educație fizică și sport, nr. 6, 1982, pag. 48

gimnastică medicală — determinate de anumite afecțiuni depistate la vîrsta școlară, — **la activitatea obișnuită de educație fizică și sport corespunzătoare studenției.**

Pentru a putea îndeplini această dificilă funcție de recuperare a unor tineri în sensul încadrării lor într-un regim obișnuit de educație fizică, sînt necesare o serie de măsuri organizatorice și respectarea unor cerințe de ordin metodic, nu diferite de cele din educația fizică, dar care trebuie abordate cu o seriozitate deosebită.

Locul în care se desfășoară activitatea poate fi orice sală de sport care îndeplinește condițiile igienice cerute în mod normal, și anume : să fie curată, luminoasă, să aibă o bună aerisire și eventual posibilitatea acoperirii podelei cu covor ; să fie dotată cu scări fixe, bănci de gimnastică, mingi medicinale, bastoane de gimnastică, hantele de 2 și de 3 kilograme. De altfel remarcăm că toate aceste cerințe trebuiesc satisfăcute în mod curent în orice sală de sport în care se desfășoară și pregătire fizică generală.

Cercetările fiziologice au demonstrat că durabilitatea maximă a efectelor pozitive fiziologice realizate în lecție (de educație fizică — de antrenament sportiv) este de aproximativ 6 zile. Apare evident că o lecție pe săptămînă, cît este planificat pentru educatia fizică, se plasează la limita inferioară a eficienței.

In consecință, programul sălii trebuie astfel organizat încît să permită participarea studenților la două lecții pe săptămînă.

Pentru posibilitatea unei dozări eficiente a efortului în cadrul lecțiilor, este necesară introducerea activității independente la domiciliu. Exercițiile selecționate pentru activitatea independentă, se recomandă să fie simple, în număr redus, să nu necesite aparatură și spațiu special, sau durată mare pentru desfășurare.

Studenților le sînt date indicatii privind posibilitățile de prevenire și combatere prin exercițiul fizic a unor inconveniente de ordin morfo-funcțional care pot să apară datorită specificului profesiei lor viitoare. **Prevenirea** este asigurată printr-o pregătire fizică generală la un nivel cît mai înalt, cu accent asupra segmentelor care vor fi mai mult solicitate în activitate. **Combaterea** fenomenelor negative care pot să apară în timpul profesiei se va face prin exerciții cu efect respirator-circulator, exerciții pentru mobilitate articulară, elasticizare musculară, de relaxare, și prin automasaj.

In timpul activității, prin corelarea unor noțiuni de biomecanică și fiziologia efortului fizic cu forma și conținutul exercițiilor efectuate — adesea sînt provocate curiczitatea și interesul participării la lecții.

Această metodă este foarte utilă în lucrul cu studenții fiind știut că la vîrsta lor (19—23 de ani) rezultatele sînt direct proporționale cu participarea lor conștientă la activitate și cu convingerea asupra logicii și sensului activității pe care o desfășoară.

Eficiența gimnasticii medicale poate fi pusă în evidență printr-o serie de investigații mai mult sau mai puțin obiective. O investigație pur subiectivă, cum este somatoscopia, devine valoroasă cînd datele ei sînt completate cu datele antropometrice.

Ideal ar fi ca la examenul medical inițial (care decide orientarea studentului spre gimnastica medicală), observațiile cele mai importante ale examenului somatoscopic și cîteva măsurători cum sînt : greutatea, înălțimea, perimetrul toracic, capacitatea vitală și dinamometria să fie consemnate într-o fișă cu care studentul să se prezinte la prima lecție de gimnastică medicală.

Cum acest deziderat, în general, nu se realizează, este bine ca sălile în care se desfășoară activitatea să fie înzestrate (de către institute) cu o minimă aparatură pentru investigații antropometrice — cîntar, taliometru, spirometru, dinamometru — cu care de altfel ar trebui utilată orice sală de sport.

Necesitatea determinării mai obiective a unor modificări funcționale produse prin gimnastica medicală ne-a sugerat introducerea unui număr de 5 exerciții-test. Aceste exerciții pun în evidență capacitatea funcțională (mobilitate, forță, rezistență) a unor importante segmente ale corpului și evoluția acestei capacități în timp.

Aceste exerciții-test (probe) sînt planificate cîte unul pe săptămînă în ultimele 5 săptămîni ale fiecărui semestru. Pentru anul I, la sfîrșitul semestrului I exercițiile-test sînt admise cu maximum 15 repetări. Prin această limitare

se evită eventualele tulburări de adaptare ale studenților la efort și pot fi depistate incompatibilitățile probei cu deficiențele acestora.

Probele îndeplinesc, în principal, **o funcție de testare-stimulare** și numai în secundar ajută la notare. Ele nu trebuie să devină un scop în sine — planificarea lor să nu prejudicieze conținutului lecțiilor, acestea desfășurîndu-se normal.

Eficiența gimnasticii medicale, în sens instructiv-educativ, și a dezvoltării fizice a studenților rezultă și din cîteva modalități modeste, dar nu lipsite de importanță, prin care gimnastica medicală din învățămîntul superior se integrează educației fizice și sportului, cum sînt :

— determinarea studenților să execute independent programe de gimnastică la domiciliu ;

— formarea convingerii și deprinderii de practicare a exercițiului fizic de către studenți în continuare în anii mari și în profesie ;

— studenții conștientizați asupra necesității practicării exercițiului fizic să devină factori activi în atragerea colegilor lor la participarea regulată la forme organizate de mișcare (de exemplu gimnastica de înviorare) ;

— însușirea de către studenți a unor cunoștințe și priceperi care să-i facă utili organizării activității de educație fizică și sport ;

— convingerea studenților să participe la organizarea competițiilor interne și ca susținători ai echipelor institutului în competițiile externe ;

— atragerea unui număr cît mai mare de studenți scutiți total în anul I să participe la gimnastica medicală în anul II ;

— gimnastica medicală să fie orientată tehnic și metodic astfel încît indicii dezvoltării calităților fizice rezultați din probele de control în anii II să fie superiori celor din anii I ;

— nivelul de pregătire fizică generală să se apropie de cel al studenților de la cursul de bază, iar în anul II să fie egalat.

Acordîndu-i importanța și rolul cuvenit, gimnastica medicală din învățămîntul superior se poate integra în procesul didactic al catedrelor de educație fizică și sport, aducîndu-și indiscutabil importantă contribuție în procesul instructiv-educativ al studenților.

ȘT. BIRTOLON : **La contribution de la gymnastique médicale dans l'éducation physique de l'enseignement supérieur**

La gymnastique médicale dans l'enseignement supérieur apporte sa contribution par son efficience dans le processus instructif-éducatif de l'éducation physique et du sport.

La mission d'organiser la gymnastique médicale revient aux cadres d'éducation physique et sport et la préoccupation d'assurer les bases aux instituts ou travaillent ces cadres.

Par l'application correcte de la gymnastique médicale on essaye de renforcer la santé, d'assurer une préparation physique harmonieuse, de former de habitudes de mouvement utiles dans la future profession des étudiants.

On donne aux étudiants des indications concernant les possibilités de prévention et de comattre par l'exercice physique des déficiences d'ordre morphologique ou fonctionnel dues au spécifique de leur future profession.

L'efficience de la gymnastique médicale peut être mise en évidence par la somatoscopie et complétée avec des dates anthropométriques.

Utilisée méthodiquement, la gymnastique médicale peut apporter une contribution importante dans le processus instructif-éducatif des étudiants.

(Continuare în pag. 42)

PROGRESUL RECORDURILOR MONDIALE ÎN ATLETISM ŞI PERSPECTIVELE LOR

Dr. ANDREI RĂDULESCU
Institutul de balneofizioterapie şi recuperare medicală — Bucureşti

Se poate afirma — fără riscul de a greşi sau exagera — că atletismul este cel mai vechi dintre sporturi.

Afirmaţia are acoperire — fiind ilustrată de legende şi atestată de istorie. Chiar la prima ediţie a Jocurilor Olimpice antice — în anul 776 î.e.n. după Pausanias —, este menţionată proba de „dromos" (cursă de viteză pe 192,27 m), cîştigată de atletul Coroebos din Elida, pentru ca la ediţiile din anii 724 şi 720 î.e.n. să apară cursa de „diaulos" (384.54 m pe două „tururi de pistă") cîştigată de Hipenos din Pisa, respectiv cursa de „dolicos" (pe 4.614,48 m), victorios fiind Acantos din Sparta.

Atletismul este şi una din cele mai complexe discipline sportive, el cuprinzînd numeroase şi diferite probe care implică etalarea unei multitudini de calităţi fizice : viteză, agilitate, supleţe, forţă.

Atletismul este un sport pur, neinfluenţat de mecanisme exterioare, independent de potenţialul sau de starea de spirit sau dispoziţie a unui grup de parteneri de echipă, caracterizat de efortul individual în lupta cu secundele, centimetrii şi gramele.

Atletismul este o luptă, o luptă permanentă, dar frumoasă, o luptă dublă, cu partenerul de întrecere şi cu cifra, cu limita pe care vrei să o depăşeşti mereu şi să obţii performanţa maximă de care eşti capabil. Dictonul latin „Citius, altius, fortius" îşi menţine valoarea peste milenii.

Performanţele maxime în atletism au progresat continuu, s-au îmbunătăţit mereu.

Datorită progresului tehnic şi al dezvoltării ştiinţelor, evoluţia ascendentă a performanţelor atletice — şi, implicit, a recordurilor mondiale — a fost (şi este) mai evidentă şi mai rapidă în ultimii 30 de ani, descătuşată şi de sfîrşirea tristului episod istoric reprezentat de al doilea război mondial.

La susţinerea acestei realităţi stau mărturie tabelele cu performanţele şi recordurile atletice înregistrate la toate probele.

Spre ilustrare, prezentăm tabelele cu evoluţia recordurilor mondiale în ultimii 30 de ani (la anii de referinţă — „capi" de decade) a probelor atletice masculine şi feminine (tabelul 1).

În afara însuşirii acestor cifre „seci", dar ilustrative, dorim să redăm cîteva aspecte interesante desprinse din dinamica recordurilor mondiale la unele probe care reţin în mod deosebit.

Astfel, în proba de 1.500 m plat bărbaţi, într-o perioadă de 7 ani ani (1953—1960), a avut loc un progres evident ,de 7 secunde şi 4 zecimi, urmaţi de o altă perioadă de 7 ani (1960—1967) în care recordul mondial nu a mai fost modificat (figura 1).

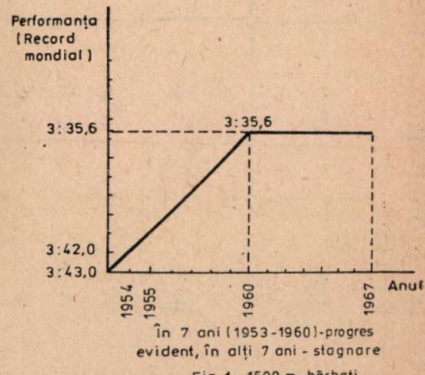


Fig. 1 - 1500 m - bărbaţi

În proba de fond de 5.000 m, în peroada 1953—1966, au avut loc două „salturi" spectaculoase ale recordului mondial în intervale scurte (1953—1957 şi 1965—1966) după o perioadă de 8 ani de stagnare — 1957—1965 (figura 2).

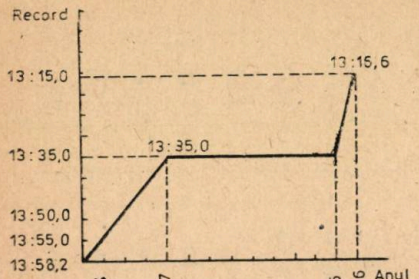
Proba de 10.000 m plat cunoaşte şi ea o evoluţie în salturi a recordului mondial în perioade prolifice (1949—1956 şi 1960—1965) intercalate de perioade fără ameliorări ale acestuia

EVOLUȚIA RECORDURILOR MONDIALE ÎN ULTIMII 30 DE ANI

Tabelul 1

Proba	1950	1960	1970	1980	Prognoză 1984 G. Hering	Limite maxime G. Hering	Prognoza 1990 Autorul
Bărbați							
100 m	10″2°	10″0°	9″9°	9″9° (9″95)	9″84	9″70	9″80
200 m turnantă	—	20″4°	19″83	19″72	19″55	19″25	19″40
400 m	45″8°	44″9°	43″86	43″86	43″00	42″10	43″30
800 m	1′46″6	1′45″7°	1′44″3°	1′42″33°	1′42″00	1′40″00	1′40″00
1500 m	3′43″0	3′35″6°	3′33″1°	3′31″4°	3′29″5°	3′28″0	3′29″0
5000 m	13′58″2	13′35″0	13′16″6	13′08″4	12′55″0	12′45″0	12′55″0
10000 m	29′02″6	28′18″8	27′39″4	27′22′47	27′03″0	26′45″0	27′00
110 m. g.	13″5°	13″2°	13″2°	13″00	13″00	12″85	12″85
400 m. g.	50″6°	49″2°	48″1°	47″13°	46″35°	45″15°	46″00
3000 m obstacole	8′49″6°	8′31″4°	8′22″0°	8′05″4°	7′57″0	7′45″0	7′55″0
Săritura în înălțime	2,108	2,228	2,28	2,36	2,40	2,45	2,43
Săritura cu prăjina	4,77	4,80	5,49	5,78	5,85	5,95	6,10
Săritura în lungime	8,13	8,21	8,90	8,90	8,90	9,15	8,80
Triplusalt	16,01	17,03	17,39	17,89	18,25	18,70	18,00

Aruncarea greutății	17,95	20,06	21,78	22,15	22,95	23,80	22,70
Aruncarea discului	56,97	59,91	68,40	71,16	75,20	82,50	74,50
Aruncarea suliței	78,70	86,46	92,70	96,72	98,20	108,0	99,00
Aruncarea ciocanului	59,88	70,33	74,68	81,80	84,00	90,50	88,00
Femei							
100 m	11″5°	11″3°	11″0	10″87	10″72	10″50	″60
200 m	23″4°	22″9°	22″4°	21″71	21″60	20′95	21″00
400 m	—	*1962*					
		53″4°	51″0	48″59	47″50	46″70	46″50
800 m	2′13″0	2′04″3°	2′00″5°	1′53″42	1′52″0	1′48″0	1′49″50
1.500 m	—	—	4′10″7°	3′52″47	3′50″5	3′46″0	3′44″0
100 m.g.	—	—	12″7°	12″36	12″20	12″05	11″70
Înălțime	1,71	1,86	1,91	2,01	2,08	2,17	2,10
Lungime	6,25	6,40	6,84	7,09	7,40	7,60	7,45
Greutate	15,02	17,78	20,43	22,45	24,00	26,50	24,50
Disc	53,25	57,15	63,96	71,80	76,70	82,50	79,0
Suliță	53,41	59,55	62,40	70,08	73,00	81,00	78,0



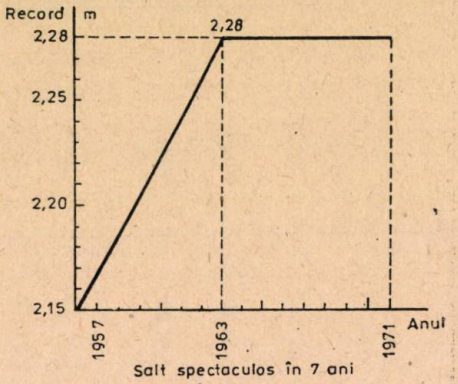
Salturi în intervale scurte (1953-1957 și 1965-1966) după o „pauză" de 8 ani

Fig. 2 - 8.000 m

(1956—1960 și 1965—1972) (figura 3).

Ameliorările spectaculoase ale recordurilor mondiale din ultimele două probe în perioadele susmenționate se datoresc evoluției remarcabile ale unor atleți de excepție, precum Emil Zatopek, Vladimir Kuț, Ron Clarke.

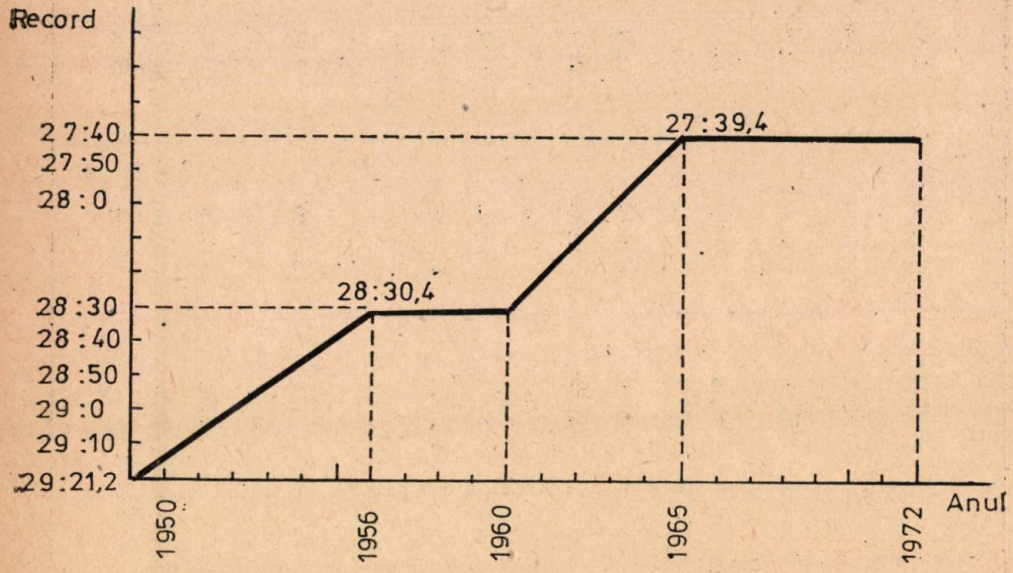
În proba de săritură în înălțime — bărbați, într-un interval de 7 ani (1956—1963), recordul mondial a fost îmbunătățit cu nu mai puțin de 13 cm, datorită duelului spectaculos dintre săritorii nord-americani și cei sovietici, culminat cu evoluția excepțională a „săritorului cosmic" — cum a fost supranumit, de comentatorii americani, sovieticul Valeri Brumel. Au urmat apoi 8 ani de stagnare a performanței maxime (figura 4).



Salt spectaculos în 7 ani

Fig. 4 - Înălțime - bărbați

Săritura cu prăjina cunoaște o evoluție a recordului mondial mai aparte: după un insignifiant progres de 3 cm în aproape 20 de ani (1942—1961), a urmat o ameliorare explozivă cu 83 cm a recordului mondial în numai 11 ani (1961—1972), datorită modificărilor aduse în compoziția prăjinii — efect ale cărui detalii le vom comenta mai



Două perioade de progres evident, intercalate de o stagnare de 4 ani

Fig. 3 - 10.000 m

jos. Alți 15 cm (5,63—5.78 m) se adaugă recordului mondial în decurs de 9 ani (1971—1980) prin apariția unui numeros grup de săritori valoroși stimulați de ascensiunea rapidă a performanței și de frumusețea acestei probe foarte „tehnice" (figura 5).

Evoluția recordului mondial la proba de aruncare a greutății bărbați se aseamănă întrucîtva cu cele de la 1.500 m plat și săritura în înălțime — bărbați. Într-un interval de 15 ani, nivelul performanței maxime crește evident și constant — cu aproape 4 m (de la 17,95 m pînă la 21.78 m). Aceasta s-a datorat atît perfecționării stilului de aruncare, cît și valorii deosebite a doi mari atleți americani — Perry O'Brien (1953—1959) și Randy Mattson (1965—1967). A urmat o perioadă de progres minor (37 cm) în interval de 13 ani (figura 6).

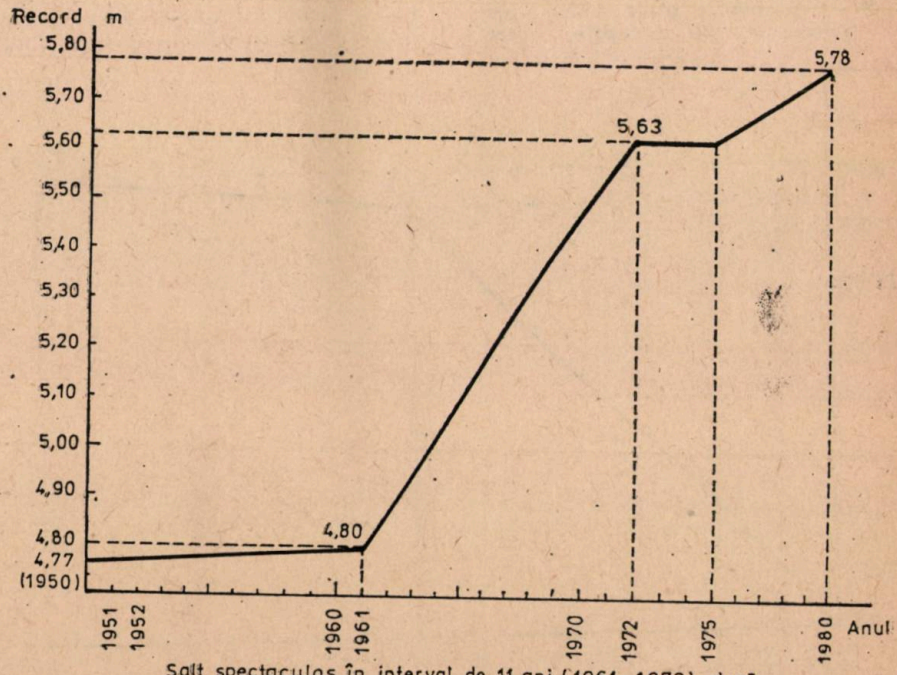
În sfîrșit, proba de săritură în înălțime — femei prezintă și ea o evoluție deosebită : un salt spectaculos al recordului mondial de 15 cm înregistrat în numai 4 ani (1957—1961), datorat atletei române de excepție Iolanda Balaș, urmat de o perioadă de 9 ani (pînă în 1970) fără ca recordul de 1,91 m să poată fi doborît (figura 7).

O altă exemplificare a progresului deosebit înregistrat de recordurile mondiale în unele probe atletice este ilustrată în tabelele 2 și 3 care arată nivelul primelor zece performanțe mondiale ale momentului respectiv în anii 1970 și 1981 la săritura cu prăjina și aruncarea greutății — bărbați.

Din aceste două tabele reiese progresul evident înregistrat în intervalul ultimilor 11 ani al performanțelor de la cele două probe exemplificate, atît la nivelul performanței maxime (recordul mondial al momentului), cît și la nivelul primelor zece rezultate obținute pe plan mondial, implicit a mediei acestora.

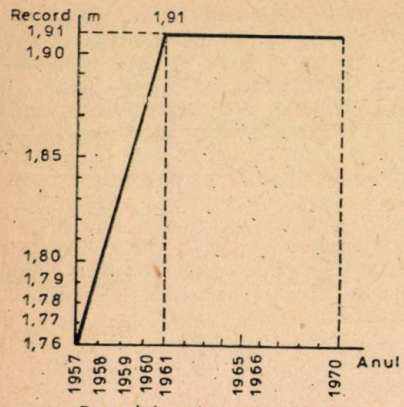
Se desprinde ușor că diferența cu care s-au îmbunătățit performanțele este egală la nivelul primului rezultat mondial, cît și al celui de-al zecelea la săritura cu prăjina, și aproape egală la aruncarea greutății ; de asemenea, progresul „in corpore" al atleților constituie una din premisele depășirii continue a recordurilor stabilite (și, spre satisfacția generală, efemeritatea lor).

Care sînt cauzele care duc la ameliorarea necontenită a performanțelor și la doborîrea repetată a recordurilor mondiale în probele atletice ?



Salt spectaculos în interval de 11 ani (1961-1972), după o stagnare prelungită din 1942

Fig.5 - Săritura cu prăjina



Recordul crește spectaculos cu 15 cm în 4 ani, apoi stagnează 9 ani

Fig.7- Înălțime-femei

Fără nici o intenție de ierarhizare, deoarece fiecare din ele își are partea sa de contribuție la acest fenomen, ele ar fi următoarele :

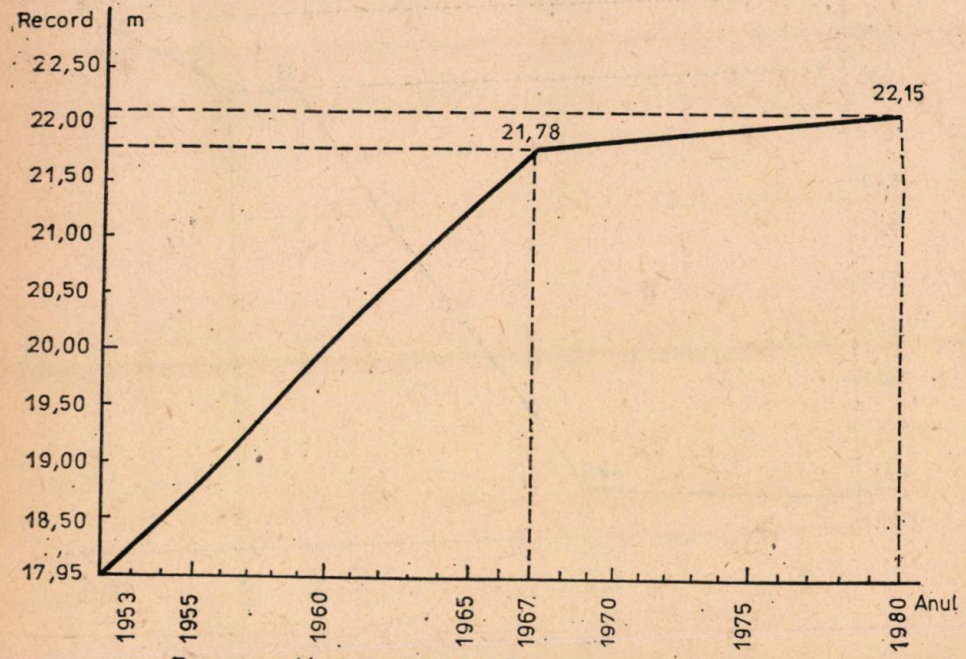
a) **Creșterea curbei demografice mondiale, pătrunderea educației și civilizației în toate continentele, emulația din rîndurile tineretului în spiritul dezvoltării fizice, al practicării sportului și al întrecerii sportive ;**

b) În condițiile menționate mai sus, **apariția frecventă a unor atleți de mare valoare și de excepție, care** — printr-o pregătire formidabilă și o pasiune nedisimulată — **au obținut performanțe înalte repetate, adesea într-o carieră sportivă îndelungată și prodigioasă,** ridicînd spectaculos și chiar nebănuit ștacheta recordurilor mondiale în cadrul probelor în care s-au specializat și **„trăgînd" după ei pe alți tineri atleți din elita sportivă,** stimulați în cursa continuă a autodepășirii și a depășirii umor recorduri considerate deseori adevărate „bariere" psihologice.

Exemple numeroase, din care am ales ca fiind mai reprezentative pe cele cuprinse în tabelele 4 și 5, vin să sublinieze valabilitatea acestei afirmații.

O figură de legendă a atletismului este celebrul alergător cehoslovac Emil Zatopek, supranumit — după cum se știe — „omul locomotivă". Într-un interval de 6 ani, a doborît de 5 ori recordul mondial la 10.000 m, ameliorîndu-l cu peste 40 de secunde ! Eforturile sale, fără exagerare — titanice —, au fost răsplătite cu 4 titluri olimpice, cucerite la Londra (1948) și Helsinki (1952), unde a dobîndit victoria la toate cele trei probe la care a participat (5.000 m, 10.000 m, maraton).

Un alt fondist celebru a fost australianul Ron Clarke. Autor a nenumărate victorii în cursele de fond, marele



Progres evident și constant în primii 15 ani, urmați de o lentă ameliorare a recordurilor.

Fig. 6-Aruncarea greutății - bărbați

Tabelul 2

PRIMELE ZECE PERFORMANȚE MONDIALE — SĂRITURA CU PRĂJINA

La 28 octombrie 1970				La sfîrșitul anului 1981		
Nr. crt.	Performanța	Numele atletului	Țara	Performanța	Numele atletului	Țara
1	5,49	Chr. Papanicolau	Grecia	5,84	K. Volkov	U.R.S.S.
2	5,46	W. Nordwig	R.D.G.	5,81	Vl. Poliakov	U.R.S.S.
3	5,44	John Pennel	S.U.A.	5,80	Th. Vigneron	Franța
4	5,41	Bob Seagren	S.U.A.	5,78	Vl. Kozakiewicz	Polonia
5	5,40	Klaus Schiprowski	R.F.G.	5,77	Ph. Houvion	Franța
6	5,40	Railsback	S.U.A.	5,71	M. Tully	S.U.A.
7	5,40	F. Tracanelli	Franța	5,70	Dave Roberts	S.U.A.
8	5,38	Paul Wilson	S.U.A.	5,70	S. Ferreira	Franța
9	5,37	H. D'Encausse	Franța	5,70	Bellot	Franța
10	5,35	R. Dionissi	Italia	5,70	Kulibaba (și Krupski)	U.R.S.S.
Media primelor zece			5,41 m	Media primelor zece		5,75 m

alergător de la antipozi a stabilit, în perioada 1963—1967, nu mai puțin de 17 recorduri mondiale, îmbunătățind recordul mondial cu peste 17 secunde la 5.000 m și cu aproape 40 secunde la 10.000 m. Din păcate, nu a cunoscut niciodată bucuria încununării cu laurii olimpici.

„Zburătorii" americani John Pennel și Bob Seagren au ridicat ștacheta spre înălțimi cu o perseverență și longevitate mai rar întîlnite la „prăjiniști".

„Cangurul" sovietic Viktor Saneev a dominat proba de triplusalt mai mult decît intervalul de 5 ani în care a stabilit 3 recorduri mondiale, dovadă fiind cele 3 titluri olimpice cucerite consecutiv la Mexico-City, München și Montreal, datorită marii sale constanțe într-o probă dificilă de ridicată tehnicitate și a științei de a fi în formă maximă la cele mai însemnate întreceri sportive mondiale.

De cel puțin același calibru s-a dovedit a fi ilustrul discobol american Alfred Oerter care, pe lîngă cele 4 recorduri mondiale doborîte în perioada 1962—1964, a devenit un adevărat „academician" al Olimpiadelor moderne, fiind singurul atlet care a cucerit 4 titluri olimpice consecutive

Tabelul 3

PRIMELE ZECE PERFORMANȚE MONDIALE — „GREUTATE" — BĂRBAȚI

La 17 iunie 1970				La sfîrșitul anului 1981		
Nr. crt.	Performanța	Numele atletului	Țara	Performanța	Numele atletului	Țara
1	21,78	Randy Mattson	S.U.A.	22,15	Udo Beyer	R.D.G.
2	21,01	N. Steinhauer	S.U.A.	22,02	Brian Oldfield	S.U.A.
3	20,73	George Wood	S.U.A.	22,00	Al. Barișnikov	U.R.S.S.
4	20,68	Dallas Long	S.U.A.	21,85	T. Albritton	S.U.A.
5	20,64	H. P. Gies	R.D.G.	21,82	Al. Feuerbach	S.U.A.
6	20,60	D. Hoffmann	R.D.G.	21,78	R. Mattson	S.U.A.
7	20,53	D. Maggard	S.U.A.	21,69	R. Stahlberg	Finlanda
8	20,49	H. J. Rothenburg	R.D.G.	21,68	Geoff Capes	Anglia
9	20,43	K. Salb	S.U.A.	21,67	H. Briesenick	R.D.G.
10	20,28	Ed. Guşcin	U.R.S.S.	21,60	Laut	S.U.A.
Media primelor zece			20,71 m	Media primelor zece		21,82 m

(1956—1968) și stabilind astfel un record de longevitate extrem de greu de egalat ; dealtfel, în 1980, la vîrsta de 44 ani (!!) își îmbunătățește cu aproape 5 m cel mai bun rezultat personal, aruncînd discul la 69,48 m.

Nume în eșafodajul atletismului mondial și-au gravat adînc aruncătorii americani Parry O'Brien și Jay Silvester : primul, prin îmbunătățirea tehnicii de aruncare, a corectat de 8 ori recordul la greutate în interval de 7 ani, ameliorîndu-l cu 135 cm (!) și cucerind două titluri olimpice (Hel-

Tabelul 4

ATLEȚI A CĂROR VALOARE DEOSEBITĂ — CU PERFORMANȚE ÎNALTE REPETATE — A CONTRIBUIT LA PROGRESUL EVIDENT AL ATLETISMULUI

Nr. crt.	Proba	Performerul	Durata intervalului de timp	Nr. recordurilor stabilite	Sporul ameliorării recordului	Titlu omlipic
1	400 m	Lee Evans— S.U.A.	Din 1968 datează recordul	2	64 sutimi	1968
2	800 m —	Sebastian Coe — Anglia	Din 1979	2	1 secundă și 72 sutimi	1980 la 1.500 m
3	5.000 m	Ron Clarke — — Australia	2 ani 1965—1966	4	17 secunde și 4 zecimi	—
4	10.000 m	Emil Zatopek — Cehoslovacia	6 ani 1949—1965	5	40 sec. și 2 zecimi	1952 (și la 5000) 1948
5	10.000 m	Ron Clarke — Australia	3 ani 1963—1965	3	38 sec. și 8 zecimi	—
6	110 m.g.	Reynaldo Nehemiah — SUA	Din 1979	3	28 sutimi	—
7	400 m.g.	Edwin Moses — — S.U.A.	Din 1976	3	67 sutimi	1976
8	Săritura în lungime	Ralf. Boston — — S.U.A.	6 ani 1960—1965	5	22 cm	1960
9	Triplusalt	Viktor Saneev — U.R.S.S.	5 ani 1968—1972	3	33 cm	1968 1972
10	Săritura în înălțime	Valeri Brumel — U.R.S.S.	3 ani 1961—1963	6	5 cm	1964
11	Săritura cu prăjina	John Pennel — SUA	7 ani 1963—1969	3	10 cm	—
12	Săritura cu prăjina	Bob Seagren — — SUA	7 ani 1966—1972	5	18 cm	1968
13	Aruncarea greutății	Perry O'Brien — S.U.A.	7 ani 1953—1959	8	135 cm	1952 1956
14	Aruncarea greutății	Dallas Long — S.U.A.	5 ani 1960—1964	5	84 cm	1964
15	Aruncarea greutății	Randy Mattson — SUA	3 ani 1965—1967	4	110 cm	1968
16	Aruncarea discului	Fortune Gordien — S.U.A.	5 ani 1949—1953	4	299 cm	—
17	Aruncarea discului	Jay Silvester — S.U.A.	8 ani 1961—1968	4	399 cm	—
18	Aruncarea discului	Alfred Oerter — — SUA	3 ani 1962—1964	4	167 cm	1956, 1960, 1964, 1968
19	Aruncarea ciocanului	Mihail Krivonosov — U.R.S.S.	3 ani 1954—1956	6	380 cm	—
20	Aruncarea ciocanului	Harold Connolly S.U.A.	10 ani 1956—1965	8	427 cm	1956

sinki — 1952 şi Melbourne — 1965) ; al doilea a îmbunătăţit recordul mondial la aruncarea discului cu aproape 4 metri într-un interval de 8 ani, fără a putea însă cuceri titlul olimpic.

Un tablou de onoare, oricît de cuprinzător ar fi, trebuie încheiat. Facem aceasta cu doi „hurdleri" ale căror talente sînt ieşite din comun : americanii de culoare Edwin Moses — cel mai mare alergător de 400 m garduri al tuturor timpurilor, imbatabil şi prolific ; Reynaldo Nehemiah — o „gazelă" a sprintului masculin — care a „smuls" unei probe cu recorduri „încăpăţînate" timp de ani de zile 28 de sutimi în numai doi ani.

Înainte de a încheia această prezentare a laureaţilor din atletismul masculin, simţim nevoia de a face două sublinieri. Prima : unul din cele mai bune produsuri ale semifondului din toate timpurile şi decretat drept cel mai bun sportiv al anului 1981, englezul Sebastian Coe, mai are în faţă timp pentru superlative. A doua : fenomenalul record mondial de 8,90 m la săritura în lungime, stabilit pe platourile înalte din Mexic la Olimpiada din 1968 de negrul american Robert Beamon, a reprezentat un unicat.

În galeria marilor performeri ai atletismului mondial, femeile nu s-au lăsat mai prejos decît bărbaţii. Numeroase atlete au făcut o adevărată „carieră" în acest sport, cochetînd cu multiple recorduri mondiale (după cum reiese din tabelul nr. 5). Menţionăm, totuşi, pe cele care ni se par cele mai strălucitoare stele :.

— Romînca Iolanda Balaş cu 13 corectări ale recordului mondial la săritura în înălţime în intervalul 1956—1961, ameliorat de ea cu 16 cm (!), trecînd două „graniţe" (1,80 m şi 1,90

Tabelul 5

ATLETE A CĂROR VALOARE DEOSEBITĂ — CU PERFORMANŢE ÎNALTE REPETATE — A CONTRIBUIT LA PROGRESUL EVIDENT AL ATLETISMULUI

Nr. crt.	Proba	Performera	Durata intervalului de timp	Nr. recorduri stabilite	Sporul ameliorării recordului	Titlu olimpic
1	200 m	Irena Szewinska Kirszestein — Polonia	13 ani 1965—1977	5 (şi o egalare)	69 sutimi	1968
2	400 m	Irena Szewinska — Polonia	3 ani 1974—1976	3	1 sec. şi 71 sutimi	1976
3	Săritura în lungime	Tatiana Scelkanova U.R.S.S.	4 ani 1961—1964	4	28 cm	—
4	Săritura în înălţime	Iolanda Balaş — România	6 ani 1956—1961	13	16 cm	1960 1964
5	Săritura în înălţime	Rosemarie Witschas Ackerman — R.D.G.	4 ani 1974—1977	4	6 cm	1976
6	Aruncarea greutăţii	Galina Zîbina — U.R.S.S.	5 ani 1952—1956	6	174 cm	1952
7	Aruncarea greutăţii	Tamara Press — U.R.S.S.	7 ani 1959—1965	5	180 cm	1964 (şi la disc) 1960
8	Aruncarea greutăţii	Nadejda Cijova — U.R.S.S.	6 ani 1968—1973	8	194 cm	1972
9	Aruncarea discului	Nina Dumbadze — U.R.S.S.	5 ani 1948—1952	3	849 cm	—
10	Aruncarea discului	Faina Melnik — U.R.S.S.	6 ani 1971—1976	11	488 cm	1972
11	Aruncarea suliţei	Ruth Ruchs — R.D.G.	9 ani 1972—1980	6	706 cm	1972 1976

m) și cucerind două titluri olimpice consecutive (Roma și Tokio).

— Poloneza Irena Kirszenstein-Szewinska care a apărut timp de 13 ani (!) pe firmamentul atletismului, corectînd de 5 ori recordul mondial la o probă „a tinereții" : 200 m plat.

— Sovietica Nadejda Cijova, prima atletă care a depășit granițele de 19 m și 20 m la aruncarea greutății, a corectat de 8 ori recordul mondial, ameliorîndu-l cu aproape 2 m.

— Discobola sovietică Faina Melnik a spulberat de 11 ori (!) recordul mondial în decurs de 6 ani (1971—1976), ameliorîndu-l cu aproape 5 m și trecînd prima de granița celor 70 de metri la această probă.

— În sfîrșit, aruncătoarea de suliță din R. D. G., Ruth Fuchs, a dominat această probă capricioasă presărată cu rezultate inegale, timp de 9 ani, în care a cucerit titlul olimpic de 2 ori (1972—1976) și a „împins" înainte performanța maximă cu peste 7 m !

c) **Progresul tehnicii a avut o influență certă asupra evoluției ascendente a performanțelor în atletism,** punîndu-și amprenta mai mult sau mai puțin evident în diferite probe. Cînd apreciem efectele introducerii progresului tehnic în scopul obținerii unor rezultate superioare în probele atletismului, trebuie să privim această legătură cauzală sub două aspecte :

Primul ar fi acela că unele probe au devenit beneficiarele directe ale unor modificări produse în compoziția unor materiale, „echipamente" și mijloace de concurs, avînd menirea să ducă la îmbunătățirea rezultatelor.

Astfel, introducerea în cursele de alergări a unor materiale sintetice în compoziția pistelor (tartan, rekortan etc.) a dus la sporirea vitezelor concurenților și, implicit, la reducerea timpilor de parcurgere a distanțelor la mai toate probele de alergări de către foarte mulți atleți, ajungîndu-se, cu timpul, la necesitatea cronometrării și a sutimilor de secundă cu aparatură electronică pentru departajarea finișurilor strînse, cu viteze sporite.

În această nouă situație, mulți specialiști afirmă că vestiți recordmeni ai probelor de viteză din trecut, ca Jessie Owens, Bobby Morrow, Armin Harry etc., ar fi obținut în condițiile avantajoase actuale rezultate mai bune decît cele care i-au consacrat la timpul lor.

În mai mică măsură, dar... totuși, se pare că a avut un rol pantoful săritorilor la înălțime din epoca Iuri Stepanov — John Thomas (1957—1960) care a stîrnit multe discuții la vremea respectivă, dar care, fiind finalmente admis de regulament, a fost adoptat de mulți săritori.

Cea mai avantajoasă probă în acest sens a fost, evident, săritura cu prăjina. După o perioadă lungă, în care a fost utilizată clasica prăjină de bambus, cu progres foarte lent al performanțelor (recordul de 4,77 m al americanului Cornelius Warmerdam a rezistat 15 ani — între 1942 și 1957), trecînd printr-o scurtă perioadă, a prăjinii de metal (1957—1960 — Robert Guttowsky și Donald Bragg), s-a ajuns la prăjina „catapult" confecționată din materiale sintetice și fibre de sticlă (Brian Sternberg reușind pentru prima oară 5,00 m, la 27 aprilie 1963, la Philadelphia cu o asemenea prăjină). Astfel, s-a ajuns la un spor foarte rapid și spectaculos al recordului mondial la săritura cu prăjina, de aproape 70 cm în numai 10 ani : de la cei 4,94 m ai finlandezului Penti Nikkula reușiți la 22 iunie 1961 la „incredibilul" 5,63 m stabilit de americanul Bob Seagren la 3 iunie 1972.

Al doilea aspect este reprezentat de îmbunătățirile aduse tehnicii propriu-zise a stilului de aruncare sau săritură — în probele respective. Ne referim, ca exemplificare, mai ales la două probe :

— aruncarea greutății, în care americanul Parry O'Brien, prin „revoluționarea" stilului de aruncare, a ameliorat în perioada 1953—1959 fostul record mondial al compatriotului său Jim Fuchs cu 1,35 m prin 8 doborîri a recordului, aducîndu-l de la 17,95 m la 19,30 m.

— săritura în înălțime, în care atacarea ștachetei a trecut de la „bătrîna" foarfecă la rostogolirea ventrală, care a permis o detentă sporită și un cîștig de înălțime și apoi la stilul „flopp" — reactualizat în anii 1967—1968 de americanul Dick Fossburry, campion olimpic la Mexico-City (1968), care, chiar dacă nu a fost recordman mondial, a atras o sumedenie de adepți ai acestui stil printre săritori și săritoare, din a căror întrecere cu practicanții rostogolirii ventrale a avut de cîștigat această frumoasă probă.

d) **Contribuția și rolul dezvoltării științelor la creșterea performanțelor**

în domeniul atletismului (fizica, fiziologia, psihologia etc.).

În nici un caz atletismul nu putea rămîne în afara influenței binefăcătoare a interferării cuceririlor științifice cu domeniul sportului.

În mod sumar, vom enumera cîteva exemple de aplicare și utilizare a unor date și elemente din domeniul științelor în practicarea atletismului, negîndite cu 20 de ani în urmă.

— În scopul obținerii de performanțe înalte în probele de aruncări a început să se țină seama de calcule legate de vitezele inițiale și finale ale elanului, unghiul optim de aruncare (stabilit la 40° pentru performanțele maxime), înălțimea de la care se aruncă obiectul (variabil cu înălțimea atletului), forța de împingere a greutății, latitudinea geografică de care sînt legate forța de gravitație și accelerația terestră, presiunea atmosferică și densitatea aerului etc.

— La săritura cu prăjina, pe lîngă o tehnică foarte bine pusă la punct a atletului și compoziția materialului din care este confecționată prăjina — de care am menționat mai sus —, o importanță deloc neglijabilă o mai au viteza mare necesară la sfîrșitul elanului, precum și unghiul de înclinare al prăjinii față de orizontală în momentul înfigerii acesteia în lădița din fața stachetei (cu cît unghiul este mai mare, cu atît atletul „prinde" înălțime mai mare).

— Din domeniul rolului jucat de fiziologie, trebuie să amintim : metodele științifice de antrenament, alimentația atleților, utilizarea rațională a resurselor de energie (un atlet de mare clasă nu depășește în cheltuiala energetică un sfert din resursele sale energetice în timpul stabilirii performanței), mijloacele și metodele de recuperare.

— Pregătirea psihologică, potențialul moral-volitiv și tonusul psiho-emoțional de concurs.

e) Legat direct de potențialul moral-volitiv al sportivilor trebuie să amintim și de **emulația realizată de Jocurile Olimpice în cariera sportivă a marilor atleți.** În sprijinul acestei afirmații vine o situație statistică, ilustrată de tabelul nr. 6, din care se desprinde clar diferența dintre numărul recordurilor mondiale stabilite și egalate în anii „Olimpici" față de anii de mijloc ai ciclurilor dintre două olimpiade. Cu excepția raportului dintre anul Olimpiadei de la Helsinki

Tabelul 6

COMPARAȚIE ÎNTRE NUMĂRUL RECORDURILOR MONDIALE STABILITE ȘI EGALATE ÎN ANII OLIMPICI ȘI LA JUMĂTATEA CICLULUI OLIMPIC

	1952			1956			1960			1964			1968			1972			1976		
	B	F	Total	B	F	Total	B	F	Total	B	F	Total	B	F	Total	B	F	Total	B	F	Total
Stabilite	5	8	15	25	11	47	21	14	50	12	8	29	19	13	41	12	16	37	17	16	32
Egalate	1	1		6	5		11	4		4	5		5	4		4	5		3	—	
	1954			1958			1962			1966			1970			1974			1978		
	B	F	Total	B	F	Total	B	F	Total	B	F	Total	B	F	Total	B	F	Total	B	F	Total
Stabilite	12	8	21	7	8	17	13	4	19	6	—	7	4	7	16	2	7	13	9	10	20
Egalate	—	1		2	0		1	1		1	—		1	4		2	2		—	1	

(1952) și anul 1954 (explicabilă la o analiză obiectivă), numărul recordurilor mondiale stabilite și egalate în probele atletice masculine și feminine în anii olimpici este net superior celui realizat în anii „interolimpici".

Care este pespectiva evoluției recordurilor mondiale în atletism ?

Față de progresul continuu al performanțelor și recordurilor mondiale atletice, cei familiarizați și amatorii de statistici se întreabă : unde și pînă la cît se va ajunge ?

În fața acestei situații de fapt, numeroși comentatori, specialiști, cercetători, medici etc. — martori permanenți ai sarabandei doborîrii recordurilor mondiale — au început mai de mult să facă calcule, să întocmească tabele, încercînd să stabilească prognoze și limite, bazate pe felurite studii și analize.

Cazurile de acest gen sînt numeroase ; vom cita numai cîteva exemple :

— pronosticurile făcute în 1971 de cunoscutul savant suedez I. Röstrand privind nivelul performanțelor maxime probabile în 1980 la probele atletice masculine, reieșite din calcule statistice bazate pe compararea rezultatelor obținute în trei cicluri olimpice (cuprinse între 1956—1968) ; a fost confirmată de realitate numai prognoza de la 3 probe — 110 m garduri, 3.000 m obstacole, aruncarea ciocanului ;

— mașina cibernetică de calcul a Academiei de științe a U.R.S.S. a prognozat la săritura în înălțime — bărbați — 2,31 m în 1986 și 2,40 m în anul 2.000 ! — cifră destul de coborîtă, ținînd cont de faptul că încă din 1980, recordul mondial al probei a „urcat" la 2,36 m ;

— printre mulți alți specialiști și statisticieni din R. D. Germană, matematicianul și statisticianul Günther Hering a prognozat în 1979 performanțele maxime la probele atletice masculine și feminine pentru anul 1984, precum și limitele maxime ale performanțelor, raportate la stadiul actual al atletismului. Nivelul acestor recorduri prevăzute, prezentate în tabelul nr. 1, par mai apropiate de așteptări și de realizări. Ele au fost stabilite pe baza unor date privind progresele din ultimii ani și posibilitățile umane (actuale).

Desigur că față de acest progres continuu al performanțelor și necontenite depășiri ale recordurilor mondiale, nu am rezistat tentației de a calcula prognoza recordurilor mondiale în probele atletismului masculin și feminin. Ne-am oprit la anul 1990 ca referință decenală în raport cu intervalele precedente analizate. Am apreciat într-o anumită proporție cuantumul de progres de la deceniu la deceniu, cît și posibilitățile (potențialul) de progres raportate la anii noștri, la tendințele momentului și la valoarea atleților. Menționăm că cifrele inserate în ultima coloană a tabelului 1 nu reprezintă cifre absolute de precizie matematică — ar fi absurd —, ci valori medii în jurul cărora să graviteze performanțele prevăzute a se realiza. Nu avem pretenția că ar fi cele mai reușite pronosticuri, ci dorim să se înțeleagă că ele reprezintă rodul unei pasiuni față de acest minunat sport în continuă ascensiune, ale cărui performanțe exprimate în cifre „seci" te îndeamnă „vrînd-nevrînd" la calcule statistice și previziuni.

Cît privește ideea de limite în atletism, credem că nu are o bază de susținere, deoarece „atletismul nu are limite, fiind simbolul spiritului etern al întrecerii" — după cum afirma marea noastră atletă Iolanda Balaș ; subscriem la această afirmație, deoarece caracteristicile biologice și fiziologice ale organismului uman se vor modifica, vor evolua cu siguranță, de asemenea, decurgînd din aceasta, se vor modifica și conținutul și metodica antrenamentelor, posibilitățile umane și, implicit, va evolua și nivelul performanțelor, ceea ce va duce la modificarea continuă a tabelelor cu recorduri.

NOTĂ : În această lucrare, au fost luate în considerație numai recordurile mondiale stabilite în aer liber și omologate.

BIBLIOGRAFIE

1. **BĂNCIULESCU V.** : Jocurile Olimpice de-a lungul veacurilor, Edit. U.C.F.S., 1964.
2. **BĂNCIULESCU V.** : Eroii Olimpiadelor, Edit. Sport-Turism, 1980.
3. **CHIRILĂ I.** : Viața la puls 200, Edit. Sport-Turism, 1981.
4. **STAN A.** : Există o limită fizică a recordurilor sportive ?, Edit. științifică, București, 1968.
5. * * * :Întreaga presă sportivă cotidiană din ultimii 30 de ani.

(Continuare în pag. 8)

FILE DE ISTORIE

ÎNCEPUTURI SPORTIVE LA GALAŢI

Conf. univ. DUMITRU STANCIU
Universitatea Galaţi

Ziarul „Vocea Covurluiului" din 14 ianuarie 1880 anunţa în coloanele sale că la 6 ianuarie 1880 a avut loc inaugurarea noului local al societăţii de gimnastică din Galaţi. În această sală, pe lîngă concursurile şi demonstraţiile de gimnastică se ţineau... tradiţionalele baluri ale oraşului. Tot aici aflăm că această societate de gimnastică a fost fondată în anul 1875. Alte documente, care să ateste existenţa altor societăţi sportive celei menţionate mai sus, nu avem.

Tot în „Vocea Covurluiului" este relatată ştirea că în anul 1883 se înfiinţează la Galaţi alte două societăţi sportive : Societatea de gimnastică „Turn-Verein" şi Societatea de tir. Acestora li se adaugă în 1895 „Tenis Club" Galaţi.

În ziua de 4 mai 1906, din iniţiativa unui grup de ofiţeri de la regimentul „11 Siret", se constituie la Galaţi Societatea de gimnastică şi muzică „Sentinela Dunării de Jos".

Fondată după modelul unor societăţi similare din Bucureşti, această organizaţie sportivă gălăţeană îşi fixează ca obiective în statutul editat un an mai tîrziu, printre altele următoarele : „**a procura membrilor săi mijloace pentru întărirea şi dezvoltarea corpului prin exerciţii gimnastice şi sporturi variate, a dezvolta gustul muzical prin exerciţii corale şi instrumentale, a contribui pe cît mai mult posibil la educaţia fizică, estetică şi morală a elevilor din şcolile secundare şi a celor din şcolile primare, a dezvolta gustul pentru excursii în vederea cunoaşterii localităţilor pitoreşti şi istorice din ţară etc.**"

Iniţial, societatea sportivă „Sentinela Dunării de Jos" a avut în preocupările ei organizarea unor concursuri de gimnastică, dare la semn (tir cu pistolul şi carabina), scrimă şi producţii muzicale şi corale. În ianuarie 1907 ia fiinţă o secţie de patinaj, pentru ca în 1908 secţiilor existente să li se adauge cele de tenis, popice, înot, canotaj, lupte, ciclism şi atletism. Societatea dispunea de o sală de gimnastică în care era instalată aparatura necesară, teren de tenis, un teren de tragere, două piste de popice şi un teren pe care aveau loc vara serbări populare de cîntece şi dansuri, iar iarna era amenajat patinoarul.

În afara competiţiilor sportive de sezon organizate la toate sporturile amintite mai sus, societatea organiza anual în timpul verii mari serbări populare, în care întrecerile sportive erau îmbinate cu manifestări artistice şi culturale.

Astfel, timp de două zile se desfăşurau concursuri de gimnastică, tir, alergări „de iuţeală în saci", alergări pe bicicletă, concursuri de canotaj şi înot pe Dunăre, întreceri de lupte, jocuri marinăreşti, concursuri de dans, alergări pe teren variat etc.

La 7 septembrie 1908, societatea sportivă „Sentinela Dunării de Jos" editează revista cultural-literară „Dunărea de Jos", care apare la Galaţi pînă în anul 1910. În primul număr al acestei reviste este prezentat şi programul unei serbări populare organizate de societate :

7 septembrie 1908

Ora 2 p.m. — deschiderea serbării prin cinci salve de tun, concursuri de gimnastică, dans şi diverse lupte.

Ora 3—5 p.m. — concursul de tir (Standul pe aleea dinspre lacul Brateş) — alergări pe bicicletă.

Ora 6—7 p.m. — alergări de iuţeală în saci.

Ora 8—12 p.m. — producţiuni de cinematograf.

8 septembrie 1908

Ora 3—5 p.m. — concursuri de canotaj și înot pe Dunăre, diverse producții de gimnastică, matchuri de lupte. Lupta cu frînghia. Trecerea pe puntea fermecată în Insula Dracului.

Ora 5—6 p.m. — mare match de tir cu carabina și pistolul.

Ora 6—7 p.m. — alergări și matchuri de bicicletă. În continuare, mare bal, jocuri cu artificii, înălțarea baloanelor.

Unul dintre sporturile cu mare popularitate la Galați în primele două decenii și jumătate ale secolului nostru a fost ciclismul. Gălățenii fac cunoștință cu prima bicicletă de curse în anul 1900. Aceasta poposește la Galați prin intermediul unor funcționari de la o reprezentanță comercială italiană. În anii următori, datorită interesului publicitar al unor firme franceze și italiene, numărul bicicletelor crește și ciclismul, ca nouă disciplină sportivă, se dezvoltă rapid.

De dezvoltarea ciclismului gălățean se leagă însă foarte strîns și numele lui **Constantin Aslan.** Încă din anul 1902, elev fiind la Liceul „Vasile Alecsandri" (pe atunci doar în vîrstă de 12 ani), **Constantin Aslan** participă, alături de alți inimoși suporteri ai ciclismului, la organizarea primelor curse din Galați. În anul 1906 **Constantin Aslan** are posibilitatea să plece la Paris și să-i vadă la lucru pe velodromul „Parc de Princes" pe cei mai valoroși cicliști ai timpului. Revenit în țară, el formează o societate sportivă a elevilor în care, firește, ciclismul este pe primul plan.

În toamna anului 1910, **Constantin Aslan** pleacă din nou la Paris pentru a urma cursurile Școlii Centrale de Ingineri Civili și se înscrie aici în secțiile de ciclism ale cluburilor P.U.C. și apoi „Velo Club de Valois" unde se pregătește cu multă sîrguință.

Din cauza războiului își întrerupe studiile. La 20 august 1914 este înrolat ca ofițer. Își reia activitatea în anul 1920 cînd întemeiază „Clubul Ciclist Galați", cu secțiile de pistă și șosea. Un an mai tîrziu se construiește tot din inițiativa lui un velodrom cu pistă de pămînt în lungime de 430 m. În organizarea Clubului Ciclist Galați se desfășoară, în anul 1922, **„Circuitul Moldovei"** pe ruta Galați — Focșani — Bîrlad — Galați. Un an mai tîrziu, are loc la Galați primul campionat național de viteză pe pistă, cîștigat de **Gh. Ursănescu.**

Velodromul „Casei Ostășești din Galați" este din nou gazda Campionatelor Naționale de pistă și în anul 1924. Gălățenii domină majoritatea probelor : **C. Ghebercoff** cîștigă cursa de viteză (860 m), iar **Ionescu Sebastian** — cursa de semifond (30 km — 70 tururi pe pistă). Timpul acestuia din urmă a fost de 56 minute. Toț reprezentanții clubului din Galați au cîștigat cursa de 100 km (pe șoseaua Galați — Tecuci, cu sosire pe velodrom) prin **Traian Munteanu** și „Cursa americană" — prin cuplul **Comarnischi—Ghebercoff.** Bucureștenii au realizat un singur titlu de campion prin **C. Ursenescu** în proba de urmărire individuală.

Ediția următoare a campionatelor naționale (1925) este dominată tot de cicliștii clubului din Galați. Proba de viteză este cîștigată de **C. Ghebercoff,** în timp ce la semifond **Ionescu Sebastian** reeditează performanța din 1924.

La 27 septembrie 1925 — Clubul ciclist Brăila organizează cursa Măcin — Tulcea — Măcin (152 km.) dotată cu **„Marele premiu al orașului"**, una dintre cele mai dificile alergări de fond ale timpului dtorită în special stării foarte rele a parcursului.

Această primă ediție este cîștigată de **Celino Ferdinand** de la Clubul Ciclist Galați. Tot în acest an sînt organizate cursele Galați — Tecuci — Galați (cîștigător **Zamfir Munteanu** — Brăila) și Galați — Tecuci — Bîrlad — Galați (cîștigător **C. Ghebercoff** — Galați).

În anul 1926, campionatele cicliste ale Galațiului sînt organizate pe trei categorii : Galați — Tulucești — Galați (32 km) pentru juniori (campion : **Ion Ștefănescu) ;** Galați — Frumușița— Galați (52 km) pentru cicliștii de categoria a II-a (campion : **M. Baranovschi)** și Galați — Tg. Bujor și retur (110 km) pentru cicliștii de categoria I (campion **Celino Ferdinand**).

În peregrinările sale ulterioare, **Constantin Aslan** contribuie efectiv la construirea pistelor de pămînt de la Brăila și Focșani, este membru fondator al cluburilor cicliste din Brăila, Focșani și Bacău, precum și al clubului „Metropola" din București.

În anul 1921 se organizează pentru prima oară o cursă de motociclism pe

distanța Galați — Tecuci — Galați la care participă 9 concurenți din București, Brăila și Galați. Învingător — bucureșteanul **Maer.**

Începînd cu anul 1923, clubul nautic „N. Băncilă" din Brăila organizează cursa de mare fond pe Dunăre la înot, Brăila—Galați (19,700 km). La startul ediției inaugurale s-au aliniat 42 de concurenți. Învingătorul (**Băncilă** — Brăila) a parcurs distanța între aceste două orașe în 3 h 24'. Ulterior, cursa s-a organizat și pe distanța Brăila — Reni (42 km), parcursul fiind acoperit în aproape nouă ore de înot.

* * * : „Vocea Covurluiului" — colecția anilor 1880—1881 — 1882—1883. Fondul bibliotecii V. A. Urechea, Galați.

* * * :„Dunărea de Jos" — Revistă literar culturală, Galați, anul I, 1908 Nr. 1—7.

* * * : „Calendarul Cultural al Jud. Covurlui", Galați 1920, 1921, 1922.

* * * : „Ecoul sportiv" București, anul I nr. 15 și 18 din 15.XII.1921 și 29.I.1922.

* * * : „România sportivă", București — anul I, nr. 17 din 22 mai 1921.

* * * : Calendarul ziarului „Neamul românesc", Iași, 1918.

* * * : „Gazeta sporturilor" București — colecția 1924, 1925, 1926.

ILIESCU I., ZANOAGA N. : „Pentru sportul Gălățean" în „Ecoul sportiv", anul I nr. 27 (2 aprilie 1922).

D. STANCIU : Les débuts sportifs dans la ville de Galați

L'auteur fait des références concernant le début de l'activité sportive organisée dans la ville de Galați, marquées par l'inauguration, le 6 janvier 1880 du nouvel siège de la société de gymnastique de Galați.

Sont passées en revue ensuite les apparitions des autres sociétés sportives a Galați a la fin du siècle passé, ainsi qu'au debut de notre siècle.

D'une grande attention jouit le cyclisme, sport très aimé dans ce coin du pays, qui a eu dans la période de pionnierat un animateur et organisateur des courses cyclistes d'exception, Constantin Aslan. Sont rappelées aussi les courses de grand fond sur le Danube jusqu'en 1923.

D. STANCIU : The Beginning of Sporting Activities in Galatz

The author makes references to the beginnings of organized sporting activities in Galatz marked by the inauguration on 6 March 1880 of the new building of the gymnastics club of Galatz. Then the author traces back the establishment of other clubs in Galatz at the end of the 19th century and in early 20th century.

Greater attention has been given in this town to cyclism of which the respective people are particularly fond. Constantin Aslan was the pioneer, promoter and organizer of the early cyclist races in Galatz. The authors also describes long-distance racing on the Danube up to 1923.

INHALT

* * * : Inhalt, Formen und Mitteln der Leibesübung und Sport Tätigkeit 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

V. DIMITRIU u.a. : Beitrag durch das Leibesübung für die verbesserung der Gesundheit und vorbereitung der Studenten . 9

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

I. TUDUSCIUC: Kombinierte übungen für das entwicklung der Motrischen kapazität der Schüller (I) 14
I. BENGA : Razionalisierung und Standardisierung für die vorbereitung Mitteln über Leibesübung und Sport für die Studenten 20

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

ATANASIA ALBU : Die Ausführung neuer Elemente bei der Moskauer Turnweltmeisterschaft 1981 (II) 29

SPORTMEDIZIN

C. IONESCU u.a. : Forschungen über die Komplexen Mineral-Vitamin Wirkungen der Kapazität verbesserung in anstrengungen und die beschleunigung der wiederherstellung bei die Leistungsportler 43

MEINUNGEN — BERATUNGEN

ST. BIRTOLON : Beitrag der Medikalischen Turnen für die lösung der Auftrages in Leibesübung in Hochschulen . . . 48
A. RĂDULESCU : Forschritte der Weltrekordenin Leichtathletik und die Perspektiven in Zukunft 51

GESCHICHTILICHES

D. STANCIU : Sportursprungen in Galaţi 62

СОДЕРЖАНИЕ

..*: Содержание, формы и средства деятельности по физическому воспитанию и массовому спорту 1

ТЕОРИЯ – ИССЛЕДОВАНИЯ

В. ДИМИТРИУ, КРИСТИНА ФОЗЗА, ДАНИЕЛА ДРАГИЧ: Вклад физического воспитания в улучшение здравосостояния и физической подготовки студентов 9

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

И. ТУДУСЧУК, М. СОЛОМОН, К. АЛБУЦ: Комбинированные упражнения для развития двигательной способности учащихся (I). 14
И. БЕНГА: Рационализация и стандардизация средств для физической и спортивной подготовки студентов. 20

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

АТАНАСИЯ АЛБУ: Новые элементы, исполняемые на Чемпионате мира по спортивной гимнастике в Москве в 1981 году (III) 29

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

К. ИОНЕСКУ, И. ДРАГАН, АД. ГРАНИЧ, ЕЛЕНА ДЖОРДЖЕСКУ: Исследования над эффектами некоторых минерало-витаминных комплексов в повышении работоспособности и в быстром восстановлении спортсменов высших достижений (I). . . 43

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

ШТ. БИРТОЛОН: Вклад медицинской гинмастики в решение задач физического воспитания в вузах 48
А. РАДУЛЕСКУ: Прогресс мировых рекордов по легкой атлетике и их перспектива 51

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Д. СТАНЧУ: Спортивные начинания в Галаце 62

I. P. Informaţia c. 2297

41 404

Lei 10

1982 AUG 17

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

7 1982

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXV, NR. 7, IULIE, 1982

CUPRINS

* * * : Un amplu program de acțiune pentru întregul popor . . 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

P. VOICU, P. DE HILLERIN : Metoda de construire a unui model competițional complex pentru echipe în jocurile sportive 3

D. FEȘTEU : Efectele psihice ale oboselii și particularitățile refacerii după efort . . . 9

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON, C. ALBUȚ : Exerciții combinate pentru dezvoltarea capacității motrice a elevilor (II) . . . 13

TEHNICĂ — METODICĂ ANTRENAMENT

D. EVULEȚ-COLIBABA : Modelul de joc și modelarea pregătirii în instruirea baschetbaliștilor de performanță 20

L. BAROGA : Educarea calităților fizice combinate (I) . . 30

ELENA BOER : Aparat pentru determinarea gradului de iluminare în poligonul de tir și contribuția acestuia la creșterea performanțelor la tir . . . 41

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN, AD. VASILIU, ELENA GEORGESCU, MARIANA MARINESCU, ADRIANA ȚUGUI, RODICA SLĂVEI : Cercetări privind efectele unor concentrate proteice asupra capacității de efort la sportivii de înaltă performanță (II) . . . 49

OPINII — CONSULTAȚII

G. CSÜDÖR, MELINDA CSÜDÖR, L. MUNCU : Complexul de sărituri cu coarda în regim de coordonare — Cristina . . 54

V. BĂNCIULESCU : Sportul îmbogățește limba 60

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BRATU : Recomandări privind integrarea exercițiilor ce în regimul de viață raional . . 62

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE,, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

UN AMPLU PROGRAM DE ACȚIUNE PENTRU ÎNTREGUL POPOR

Evenimentele de amplă rezonanță în viața social-politică a țării, care au sudat inimile într-o unică simțire patriotică, într-o unică voință revoluționară, au dat în ultima vreme o nouă și vie expresie participării întregului nostru popor — strîns unit în jurul partidului, al secretarului său general, tovarășului **Nicolae Ceaușescu** — la înfăptuirea neabătută a operei de construcție socialistă, de dezvoltare social-economică a patriei, înflorire a culturii și formare a omului nou.

Stăruie încă în conștiința întregii noastre națiuni vibrantele ecouri ale magistralei expuneri pe care tovarășul Nicolae Ceaușescu a rostit-o la Plenara lărgită a C.C. al P.C.R. din 1—2 iunie a.c. Marea lecție de interpretare a istoriei românești, ampla evocare a etapelor străbătute de poporul nostru în lupta sa pentru independență și progres social, definirea cu clarviziune științifică a principiilor activității generale desfășurate pentru edificarea prezentului socialist și construcția viitorului comunist al patriei, temeinica analiză făcută situației mondiale actuale deloc liniștitoare și sublinierea necesității adoptării unor eficiente măsuri de dezarmare, a consolidării unui real climat de pace, înțelegere și colaborare reprezintă liniile de forță ale acestei expuneri, document programatic de o excepțională însemnătate teoretică și practică. Profunzimea ideilor, a tezelor cuprinse în expunere, spiritul lor înnoitor, revoluționar, pun puternic în lumină gîndirea creatoare a secretarului general al partidului, capacitatea sa pătrunzătoare de a înțelege, caracteriza și soluționa problemele politice, ideologice și educative cardinale pentru dezvoltarea în continuare a patriei noastre pe calea socialismului și comunismului, concepția sa științifică despre locul și rolul omului în edificarea noii societăți.

Scoțind în evidență viziunea unitară asupra dezvoltării societății noastre socialiste, care integrează într-un grandios proces constructiv toate laturile vieții economice și sociale, expunerea tovarășului Nicolae Ceaușescu oferă partidului, poporului un amplu și cuprinzător program de acțiune în vederea perfecționării activității economice, ideologice și cultural-educative, dezvoltării unei conștiințe înaintate, formării omului nou.

Constituindu-se deopotrivă într-o lecție exemplară de afirmare a spiritului partinic, a devotamentului față de patrie și partid, o lecție vie de afirmare a spiritului revoluționar, de răspundere în muncă, în îndeplinirea sarcinilor, acest document de inestimabilă valoare cristalizează cu limpezime, dar și cu fermitate, îndatoririle ce revin comuniștilor, tuturor oamenilor muncii pentru realizarea unei noi calități a muncii și a vieții.

Eveniment de importanță deosebită în viața spirituală a țării, în evoluția societății noastre, cel de-al II-lea Congres al educației politice și culturii socialiste s-a desfășurat sub semnul acelorași înalte comandamente ale activității complexe consacrate formării omului nou, obiective și direcții prioritare de acțiune stabilite în expunerea prezentată de tovarășul Nicolae Ceaușescu la Plenara lărgită a C.C. al P.C.R., reamintite și subliniate cu claritate atît de cuvîntarea rostită de secretarul general al partidului la încheierea lucrărilor congresului, cît și în salutul generos adresat, în numele conducerii partidului și statului, de tovarășa Elena Ceaușescu.

Importantă componentă în vasta structură a edificiului democrației noastre socialiste, înscris în larga suită a marilor forumuri naționale inițiate în ultimul deceniu de tovarășul Nicolae Ceaușescu, în spiritul preocupării sale statornice pentru binele țării și viitorul ei, pentru asigurarea participării largi a maselor populare la elaborarea și înfăptuirea politicii partidului și statului, congresul a pus în lumină, înainte de orice, puternica manifestare a unității poporului în jurul partidului comunist, în frunte cu secretarul său general, voința nestrămutată a clasei noastre muncitoare, țărănimii, intelectualității, a tuturor oamenilor muncii din întreaga țară — români, maghiari, germani, de alte naționalități — de a înfăptui neabătut hotărîrile Congresului al XII-lea al partidului, Progra-

Educație fizică și sport, nr. 7, 1982, pag. 1

mul de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și de înaintare a României spre comunism.

Desfășurarea lucrărilor congresului a relevat, de asemenea, adeziunea plenară a întregului front de educație politică și culturală la tezele, ideile și orientările novatoare, revoluționare cuprinse în expunerea tovarășului Nicolae Ceaușescu la Plenara lărgită a C.C. al P.C.R., deopotrivă cu angajamentul de a se acționa sistematic, fără contenire,, în direcția perfecționării întregii activități politico-ideologice și cultural-educative, care trebuie să devină un factor tot mai puternic de unire a eforturilor poporului nostru pentru accelerarea progresului multilateral al patriei.

Cum educația fizică și sportul au fost temeinic așezate, în anii socialismului, în galeria mijloacelor educaționale generale ale societății, orientări clare și sarcini concrete din documentele congresului se desprind și pentru mișcarea noastră sportivă. Așa cum s-a subliniat și la congres, activitatea sportivă de masă din cadrul marii competiții naționale „Daciada" trebuie să cunoască o amploare crescîndă. De multiplele valențe ale exercițiilor fizice, sportului și turismului este necesar a se bucura întreg tineretul țării, masele largi de oameni ai muncii, impunîndu-se a se desfășura în acest scop o amplă muncă de propagandă și organizatorică.

Ținînd deopotrivă seama și de sarcinile care revin în această privință din Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, organele sportive centrale și locale, instituțiile și organizațiile obștești cu atribuții în sport, cluburile și asociațiile sportive au datoria patriotică de a desfășura o largă activitate politico-educativă, strîns împletită cu munca de instruire și menită a cultiva la sportivi dragostea de patrie, de partid și de popor, înaltele trăsături de conștiință și morale ale omului nou al societății noastre : atitudinea înaintată față de muncă, dăruirea pentru binele colectivității, permanenta dorință de perfecționare și autodepășire, disciplina, perseverența, abnegația, modestia, cinstea, corectitudinea.

Întreaga muncă educativă cu sportivii trebuie să aibă ca finalitate formarea acestora ca veritabile modele de caracter, cetățeni vrednici, participanți activi la eforturile de edificare a noii societăți, demni reprezentanți ai patriei în marile competiții internaționale și neobosiți purtători ai mesajului de pace și prietenie al poporului nostru în lume.

În același timp, trebuie să se acționeze permanent pentru a se asigura pretutindeni întrecerii sportive un climat sănătos, moral, civilizat, de respect pentru etica și echitatea socialistă.

Dîndu-se, așadar, un nou și puternic impuls activității politico-educative, în spiritul documentelor recentului Congres și al Mesajului adresat de tovarășul Nicolae Ceaușescu Conferinței pe țară a mișcării sportive, tineretul nostru sportiv va putea contribui și mai substanțial — prin munca și performanțele sale, printr-o înaltă conduită și ținută morală — la ridicarea României pe noi culmi de progres și civilizație, la creșterea continuă a prestigiului ei în lume.

METODA DE CONSTRUIRE A UNUI MODEL COMPETIȚIONAL COMPLEX PENTRU ECHIPE ÎN JOCURILE SPORTIVE

Prof. PETRE VOICU
Biofizician PIERRE DE HILLERIN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Pregătirea și conducerea unei echipe spre rezultate de valoare implică un lanț întreg de decizii. Acestea trebuie să aibă la bază o informare cît mai completă atît asupra cerințelor pe care sistemul (echipa) trebuie să le satisfacă, cît și asupra „istoriei" pe care deciziile anterioare au generat-o în comportarea anterioară.

O astfel de nevoie, reclamată de practică, ne-a condus în etape succesive la încercarea de a surprinde într-un model operativ atît exigențele performanței în jocul de polo, cît mai ales elementele ce pot și, considerăm noi, trebuie să stea la baza oricărei „istorii" de joc a unei echipe.

Procesul decizional are în aceste condiții posibilitatea unor evaluări obiective atît a capacității proprii de joc, cît și a punctelor vulnerabile sau „forte" ale adversarului.

Decizia capătă, astfel, un solid fundament.

SCOPUL STUDIULUI

Am încercat constituirea unui model de joc pentru echipe pornind de la datele oferite de jocul de polo pe apă, model care, însă, este utilizabil în practica oricărei analize de joc.

Această practică a relevat, printre cerințele fundamentale, posibilitatea identificării cît mai precise a elementelor „forte" și „slabe" din jocul unei echipe. Și aceasta în intenția valorificării informațiilor obținute prin îmbunătățirea jocului propriu, cu reflex imediat și direct în pregătire, sau a speculării slăbiciunilor adversarilor.

Față de încercările anterioare (vezi bibliografia), am considerat necesar să lărgim aria informațiilor înregistrate și prelucrate, astfel încît să putem obține un tablou cît mai complet al jocului.

Am ajuns în acest fel la număr de 44 de parametri, pe care-i considerăm suficient pentru realizarea cerinței de mai sus.

CONSIDERAȚII TEORETICE

Pentru evidențierea elementelor esențiale ale unui model statistic de joc am extras din înregistrarea fiecărui joc, realizată pe o fișă de observație specială, un număr de 26 de parametri.

Urmărind temele oferite de studiul propus am încercat **corelarea** acestor parametri în funcție de relațiile probabile și posibile ce le armonizează în cadrul jocului de polo pe apă.

Astfel, atît singulare, cît și în raporturile instituite între ele, ne-au oferit date ce permit aprecieri complexe asupra jocului echipei, concretizate într-un număr de 44 de parametri.

Aceștia sînt :

1. Numărul situațiilor de atac.
2. Numărul contraatacurilor încercate.

3. Valoarea procentuală a contraatacurilor încercate.
4. Numărul situațiilor de superioritate numerică.
5. Eficacitatea în superioritate numerică.
6. Numărul cornerelor obținute.
7. Valoarea procentuală a situațiilor de atac pierdute prin aruncări.
8. Valoarea procentuală a situațiilor de atac pierdute prin greșeli tehnice.
9. Valoarea procentuală a situațiilor de atac pierdute prin 35 de secunde.
10. Numărul situațiilor de atac finalizate cu gol.
11. Eficacitatea atacului.
12. Valoarea procentuală a golurilor înscrise pe contraatac.
13. Valoarea procentuală a golurilor înscrise din atacuri poziționale.
14. Valoarea procentuală a golurilor înscrise în superioritate numerică.
15. Numărul situațiilor de apărare.
16. Numărul golurilor primite (în apărare).
17. Eficacitatea apărării.
18. Numărul situațiilor de inferioritate numerică.
19. Eficacitatea în inferioritate numerică.
20. Numărul total al faulturilor de joc.
21. Numărul faulturilor sancționate cu „4 m".
22. Valoarea procentuală a faulturilor „4 m" din totalul faulturilor.
1′ Numărul total al aruncărilor la poartă ratate.
2′. Numărul situațiilor de atac pierdute prin aruncări.
3′. Numărul situațiilor de atac pierdute prin greșeli tehnice.
4′. Numărul situațiilor de atac pierdute prin 35 de secunde.

5′.	GOLURI ÎNSCRISE	contraatac	nr. total
6′.			nr. din acțiune
7′.			nr. din „4m"
8′.		pozițional	nr. total
9′.			nr. din centru fix
10′.			nr. din intrare
11′.			nr. de la semidistanță
12′.			nr. din angajare
13′.			nr. din „4m"
14′.		superioritate numerică	nr. total
15′.			nr. de pe bare
16′.			nr. de pe extreme
17′.			nr. de la semidistanță
18′.			nr. din „4"m
19′.	GOLURI PRIMITE		nr. din inferioritate numerică
20′.			nr. din pozițional
21′.			nr. din repliere

22′. Eficacitatea generală.

O parte dintre acești parametri (îndeosebi acei obținuți prin prelucrare) sînt explicitați în cele ce urmează. Astfel :

— **Numărul contraatacurilor încercate :** începerea unui atac prin intenția vădită de a efectua un contraatac. Atac foarte rapid, dus cel puțin pînă la jumătatea terenului de joc.

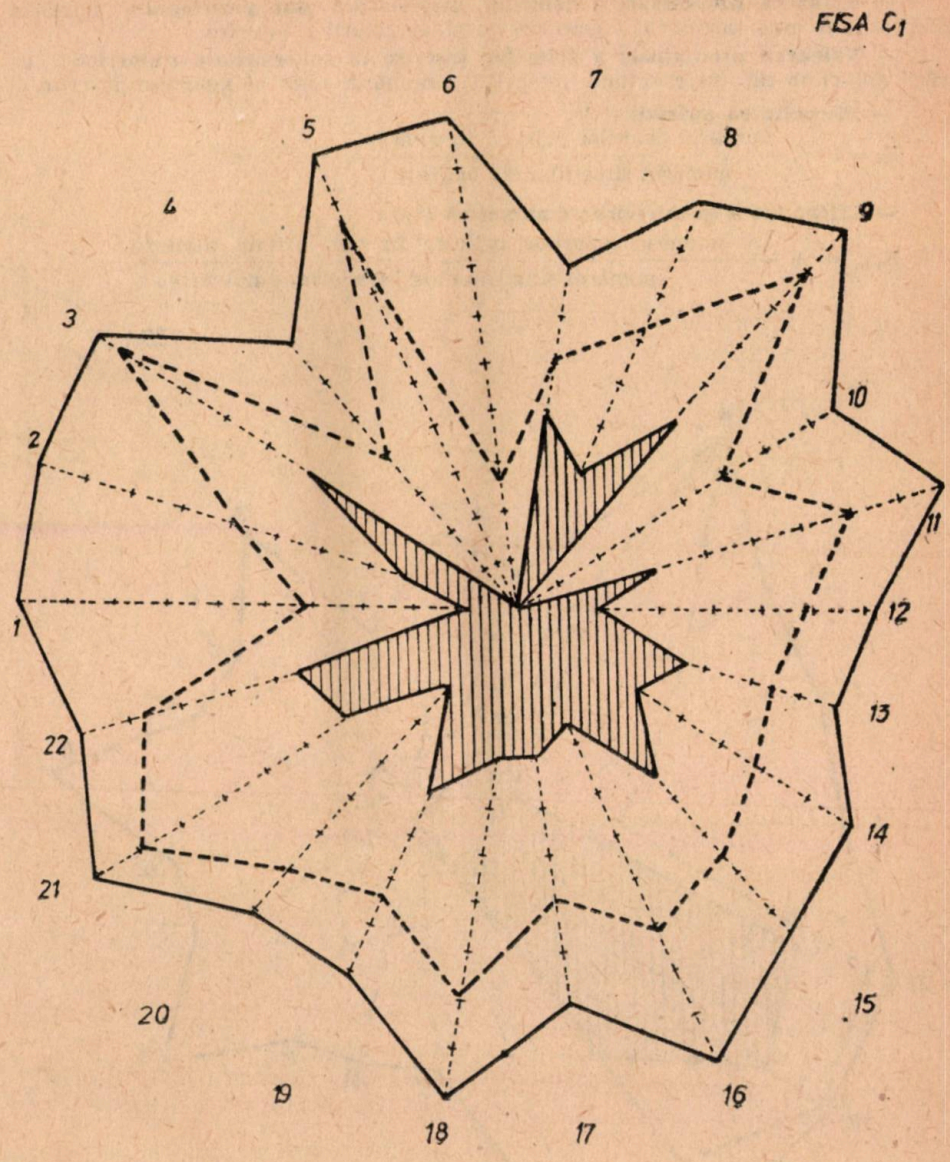
— **Valoarea procentuală a contraatacurilor încercate :** reprezintă raportul dintre numărul contraatacurilor încercate și totalul situațiilor de atac, minus 4 începuturi de repriză + numărul golurilor primite în apărare.

— **Eficacitatea în superioritate numerică** (%) : se obține prin :

$$E_{s.n.} = \frac{\text{Numărul golurilor înscrise din superioritate numerică}}{\text{Numărul situațiilor de superioritate numerică}}$$

— **Valoarea procentuală a situațiilor de atac pierdute prin aruncări :** numărul situațiilor de atac pierdute prin aruncări/numărul total al situațiilor de atac.

— **Valoarea procentuală a situațiilor de atac pierdute prin greșeli tehnice :** numărul situațiilor pierdute prin greșeli tehnice/numărul situațiilor de atac.



— **Valoarea procentuală a situațiilor de atac pierdute prin 35 de secunde:** numărul situațiilor pierdute prin 35 de secunde / numărul situațiilor de atac.

— **Eficacitatea atacului (%) :**

$$E_A = \frac{\text{Numărul golurilor înscrise}}{\text{Numărul situațiilor de atac.}}$$

— **Valoarea procentuală a golurilor înscrise pe contraatac :** numărul golurilor pe contraatac / numărul total al golurilor înscrise.

— **Valoarea procentuală a golurilor înscrise din atac poziţional :** numărul golurilor din atac poziţional / numărul total al golurilor înscrise.

— **Valoarea procentuală a golurilor înscrise în superioritate numerică :** numărul golurilor din superioritate numerică / numărul total al golurilor înscrise.

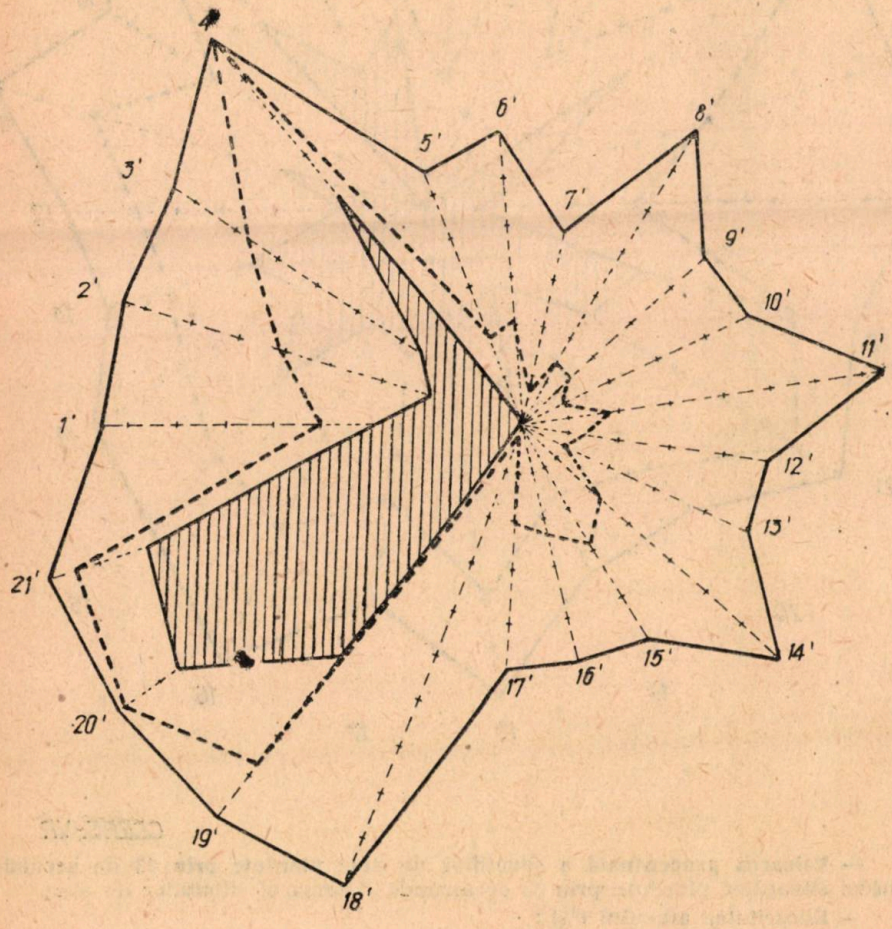
— **Eficacitatea apărării (%) :**

$$E_a = 1 - \frac{\text{numărul golurilor primite în apărare}}{\text{numărul situaţiilor de apărare}}$$

— **Eficacitatea în inferioritate numerică (%) :**

$$E_{i.n.} = 1 - \frac{\text{numărul golurilor primite în inferioritate numerică}}{\text{numărul situaţiilor de inferioritate numerică}}$$

FISA D_1



CCEFS - V.P.

— **Valoarea (%) a faulturilor „4m" din total faulturi** : numărul faulturilor sancționate cu „4m" / numărul total al faulturilor comise în apărare (faulturi de de joc + „4 m").

— **Numărul total al aruncărilor la poartă ratate** : suma numărului de atacuri pierdute prin aruncări + numărul de cornere obținute.

— **Eficacitatea generală (%)** :

$$E_G = \frac{\text{Eficacitatea atacului} + \text{Eficacitatea apărării}}{2}$$

Etapa următoare, necesară pentru structurarea modelului de joc, constă în obținerea unor valori normalizate pentru toți cei 44 de parametri. Aceasta se realizează în felul următor : pe baza observațiilor statistice acumulate în timp, se construiește o plajă etalon, care trebuie să îndeplinească condiția de a cuprinde în interiorul ei toate valorile particulare posibile într-un joc. Pentru stabilirea plajei se alege o valoare care să majoreze domeniul de variație al parametrului (notat cu MAX) și o altă valoare care să minoreze (notat cu min.) și care să fie mai mică decît oricare dintre valorile acestui domeniu.

Plecînd de la această plajă, se pot calcula :

— o valoare normalizată

$$e_i = \frac{P_i - \text{min. } P_i}{\text{MAX. } P_i - \text{min. } P_i}$$

pentru parametrii care au o evoluție probabilă, teoretică, în același sens cu performanța ;

— și o valoare normalizată :

$$e_j = 1 - \frac{P_j - \text{min. } P_j}{\text{MAX. } P_j - \text{min. } P_j}$$

pentru parametrii care au o evoluție probabilă, teoretică, în sens invers cu performanța.

Normalizarea prezintă avantajul uniformizării domeniilor de variație ($0 \leqslant \leqslant 0 \leqslant 1$) și al transformării parametrilor în mărimi subunitare, asupra cărora pot fi aplicate operații matematice fără prea multe precauții, în plus existînd avantajul posibilității de reprezentare grafică uniformă.

În lucrarea de față a fost construit un MODEL MAXIMAL, plecînd de la valorile absolute și normalizate maxime, rezultate din prelucrarea datelor obținute din turneul de polo desfășurat cu prilejul J.M.U.

Considerăm că modelul constituie o reprezentare a unui joc „teoretic" deosebit de bun, ceea ce nu înlătură posibilitatea ca, în anumite jocuri concrete, modelul să fie depășit la anumiți parametri.

Pe baza datelor normalizate s-au alcătuit diagramele polare (fișa C_1 și fișa D_1), pe care sînt reprezentate cu linie continuă modelul etalon — adică valorile maximale și minimale, iar cu linie întreruptă MODELUL MAXIMAL.

Între limitele min. și MAX. se înscrie diagrama jocului (sau turneului analizat), configurația acesteia apropiindu-se sau depășind, în cazul unei comportări bune și foarte bune, nivelurile atinse de MODELUL MAXIMAL. Interpretăm situarea parametrului mai aproape de centrul figurii ca o carență (deficiență) în realizarea semnificației acestuia.

Intregul mecanism conceptual și metodologic expus în studiul de față are aplicabilitate largă în toate jocurile sportive, precum și în sporturile individuale de luptă (box, lupte, scrimă etc.).

BIBLIOGRAFIE

1. DUMITRESCU V. : Metode statistico-matematice în sport, Ed. Stadion, București, 1971.
2. VOICU P. ȘI COLAB. : Schițarea modelului de joc al echipei naționale feminine de handbal, rev. Educație fizică și sport, 4/1975.

3. VOICU P. ȘI COLAB : Modelul matematic de joc al echipei de polo „Dinamo București", rev. Educație fzică și sport, 6/1975.
4. VOICU P., DE HELLIRIN P. : Modele de joc pentru jocurile sportive, CNEFS, 1976.
5. VOICU P., DE HILLERIN P. : Metodă de estimare a apartenenței mjloacelor de antrenament la factorii săi tradiționali, rev. Educație fizică și sport, 8/1978.
6. VOICU P., DE HILLERIN P. : Metodă complexă de estimare a formei sportive în jocuri, CNEFS, 1980.
7. VOIOCU P., DE HILLERIN P. : Metodă complexă de estimare a formei sportive cu aplicații la polo pe apă, rev. Educație fizică și sport, 6/1980.
8. VOICU P. ȘI COLAB. : Elemente de sinteză privind asistența științifică la lotul național de polo pe apă, CNEFS, 1974, 1975, 1979, 1980, 1981.
9. * * * : Cibernetica în sport, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.

P. VOICU, P. DE HILLERIN : Méthode de construction d'un modèle compétitionnel complexe pour les équipes dans les jeux sportives

Pour l'obtention des résultats supérieures dans l'activité d'une équipe dans les jeux sportives, il faut prendre, parmi les autres, des nombreuses décisions, a la suite d'une sérieuse information pluridisciplinaire. En partant de cette réalité, les auteurs ont essayé de surprendre dans un modèle opérationnel tant les exigences de la performance, que les eléments qui doivent constituér la base de n'importe quelle „histoire" du jeu d'une équipe. On a essayé la realisation d'un modèle pour une équipe de water-polo, mais qui est utilisable dans l'analyse du jeu dans d'autres disciplines sportives d'équipe. Dans la construction du modèle de jeu pour l'équipe de water-polo on a utilisé 44 paramètres, chacun d'eux étant expliqué et analisé. Pour la réalisation d'une structure du modèle du jeu on a procédé a l'obtention des valeurs normaliseés pour chacun de ces paramètres. Sur la base des données normalisées on a réalisé des diagrammes polaires sur lesquelles est représenté le modèle étalon, c'est-à-dire les valeurs maxima et minima, ainsi que le modèle maximal. Par extension, la méthode peut-être utilisée aussi dans les sports individuels.

P. VOICU, P. DE HILLERIN : Methods for a Complex Competition Model for Sporting Games Teams

The authors underline that with a view to obtaining better results in the activities unfolded by a sporting games team, it is necessary, among others, to be in a position to take numerous decisions. The latter are and should be based on thorough multidisciplinary information. Starting from this necessity the authors have attempted to work out an operating model taking account of both performance exigencies and the fundamental elements that should govern the team games. The model devised is designed for teams of water-polo, but can be applied to the analysis of the play of other sporting games teams as well. The mode rests on 44 parameters, each of which is explained and analysed ; then, for structuring the model, the authors have moved to obtaining standardized values for each of the parameters involved. On these standardized data the authors have worked out polar diagrams in which they outline the standard model, that is to say the minimal and maximal values, as well as the maximal model. The method may be also applied to individual sports.

EFECTELE PSIHICE ALE OBOSELII ŞI PARTICULARITĂŢILE REFACERII DUPĂ EFORT

Prof. DORIN FEŞTEU
C.S.Ş. nr. 2 Buzău

Oboseala şi refacerea interesează capacitatea de muncă a omului. Activitatea sportivă, antrenamentul sportiv, mai ales, face apel la această capacitate şi o perfecţionează totodată.

Antrenamentul sportiv acţionează în direcţia ameliorării factorilor limitatori ai performanţei, factori ce ţin de sferele fiziologică şi psihică aflate în strînsă interdependenţă.

Dacă, sub aspect fiziologic, cercetările şi cunoştinţele dobîndite permit o dirijare a antrenamentului, în ceea ce priveşte aspectul psihic, fenomenele au fost mai puţin cercetate şi, din acest punct de vedere, nu putem vorbi încă de o dirijare a antrenamentului orientată spre creşterea capacităţii de efort.

Cunoscînd unele aspecte legate de nivelul şi dinamica oboselii şi refacerii spontane, privite ca fenomene de natură psihofiziologică, se poate acţiona în direcţia îmbunătăţirii capacităţii de efort.

Deşi sînt des utilizaţi, termenii de oboseală şi refacere nu au încă un conţinut delimitat precis. Avînd în vedere aspectele care ne interesează, vom utiliza termenii în accepţiunea următoare :

Oboseala — stare de slăbiciune musculară, nervoasă sau psihică, vizibilă sau interioară, reală sau imaginară, care diminuează capacitatea de muncă a omului.

Refacerea — ca proces — se află la antipodul oboselii : modificările datorate lucrului sînt înlocuite de refacerea capacităţii de efort a bazelor ei energetice şi de altă natură şi de revenirea indicilor funcţionali la nivelul dinaintea fazei de lucru sau chiar la un nivel mai ridicat.

De diferite aspecte ale fenomenelor, încercînd să elucideze mecanismul, să stabilească cauzele sau simptomele, s-au ocupat cercetători ca Schiff, Miron Georgescu, Verworu, Hill şi Pflüger, Bugard P.

Alţii au încercat abordarea globală a fenomenelor : Bartley, Chute, Ciorault.

În condiţiile unei solicitări diferite, ne-am propus studierea particularităţilor instalării oboselii şi dinamica refacerii unor indici ai capacităţii psihomotrice, raportînd la un indice fiziologic : frecvenţa cardiacă.

Cercetarea noastră a avut ca scop : cunoaşterea influenţei oboselii asupra capacităţii psihomotrice şi particularităţile revenirii spontane după efort.

Sarcini :

1. Determinarea efectelor oboselii generată de solicitările din antrenament asupra diferitelor componente ale capacităţii psihomotrice şi refacerea spontană a acestora după efort :
   — coordonare generală — utilizînd testul Matorin ;
   — sensibilitate kinestezică — testul de kinezimetrie ;
   — coordonare vestibulo-motorie şi coordonare kinestezio-motorie — testul de apreciere a distanţei, deviaţii ± şi respectiv deviaţii laterale.
2. Determinarea influenţelor oboselii asupra calităţiilor atenţiei (concentrare şi distribuţie) şi dinamica refacerii după efort.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1982, pag. 9

3. Stabilirea sensibilității bateriei de teste pentru investigarea nivelului de manifestare al oboselii.

Am utilizat trei grupe de subiecți, care reprezintă și trei tipuri de solicitare :

— o grupă de 23 atleți din probele de aruncări și sărituri ;
— o grupă de 15 atleți din proba de semifond ;
— o grupă de 14 sportivi — gimnastică ritmică.

Am folosit grupe diferite pentru a surprinde mai bine caracterul legic al reactivității la efort.

Experimentul s-a efectuat la Clubul școlar de atletism nr. 4 București, la Liceul de filologie-istorie din Cîmpulung și la Clubul sportiv „Cetatea" Brașov.

Am utilizat următoarele metode de investigare :

— teste de psihomotricitate ;
— testul de atenție — bateria Bontilă :
— înregistrarea valorii frecvenței cardiace luată ca indicator de referință, la care s-au raportat rezultatele de la testele de psihomotricitate.

Subiecții au fost testați în următoarele condiții :

— înainte de antrenament ;
— imediat după antrenament ;
— la 15′ după antrenament ;
— la 30′ după antrenament.

Testarea s-a efectuat la mai multe antrenamente apreciate ca avînd solicitări diferite atît din punctul de vedere al intensității, cît și din cel al complexității și conținutului, delimitînd astfel 3 grupe, în care ponderea o au pregătirea specifică, pregătirea fizică generală și pregătirea tehnică.

PREZENTAREA DATELOR

Rezultatele au fost cuprinse în 3 tabele.

Am calculat : media, abaterea standard, coeficientul de variabilitate și semnificația diferenței dintre medii.

Pentru operativitate, vom analiza fiecare din parametri, raportîndu-i la frecvența cardiacă, indicator de bază al intensității solicitării organismului.

Coordonarea generală la probele de sărituri prezintă următoarele aspecte :

a) antrenamentul de forță are ca efect imediat scăderea în proporție de 10%. După 15′ revenire parțială, după 30′ revenire parțială.

b) antrenamentul de tehnică are ca efect o scădere de 6%. La 15′ — 3%, iar la 30′ revenire completă

c) antrenamentul de angrenare produce o creștere nesemnificativă a coordonării generale.

— Coordonarea generală la probele de semifond determină o dinamică la cele 3 categorii de antrenament identică.

— La grupa de gimnastică ritmică constatăm o deteriorare la antrenamentul de tehnică și o ușoară îmbunătățire după antrenamenul de pregătire fizică.

Sensibilitatea kinestezică :

La problele atletice de sărituri — după antrenamentul de forță se constată o creștere a pragului de sensibilitate cu 100%, după 15′ și 30′ refacere incompletă.

— după antrenamentul de tehnică — o creștere a pragului de sensibilitate cu 15%, iar după 30′ — refacere completă ;

— după antrenamentul de angrenare — o diminuare imediată cu 11%, iar după 15′ se constată o îmbunătățire cu 13%.

La grupa de semifond se observă aceeași dinamică, însă diminuare mai accentuată și revenire incompletă după 30′.

La grupa de gimnastică ritmică antrenamentele au ca efect o diminuare a sensibilității kinestezice cu 184%.

La parametrul **coordonare vestibular-motorie** observăm în probele de sărituri după antrenamentul de forță o degradare cu 47%, la 15′ revenire incompletă, la 30′ revenire completă ; după antrenamentul de tehnică se constată o

diminuare cu 68% — revenire incompletă după 15′ şi 30′ ; după antrenamentul de angrenare — o deteriorare cu 12% şi o îmbunătăţire cu 8% după 30′.

La grupa de semifond observăm o degradare cu 184%, revenire incompletă după 30′ în antrenamentul de forţă ; după antrenamentul de tehnică o diminuare cu 137%, revenire incompletă după 30′ ; după antrenamentul de angrenare se observă o diminuare cu 93% şi revenire incompletă după 30′.

La gimnastică ritmică — o diminuare foarte importantă cu 61% după antrenamentul de pregătire fizică şi cu 233% după antrenamentul de tehnică.

În legătură cu parametrul **coordonării kinestezio-motorie**, constatăm la probele atletice de sărituri o diminuare cu 59%, iar la 30′ revenire incompletă după antrenamentul de forţă. Antrenamentul de tehnică are ca efect o diminuare cu 51%, iar după 30′ o îmbunătăţire cu 3%. După antrenamentul de angrenare observăm o diminuare cu 13% şi după 30′ o îmbunătăţire cu 8%.

La probele de semifond constatăm o diminuare cu 158%. După toate tipurile de antrenament revenirea este incompletă.

La grupa de gimnastică ritmică observăm o creştere a erorii cu pînă la 400% faţă de faza iniţială.

Deci şi la acest parametru se constată deviaţii mult mai accentuate ca urmare a efortului decît deviaţiile frecvenţei cardiace.

Privind dinamica valorilor de la testul de atenţie se poate observa la probele de sărituri o scădere a capacităţii de concentrare cu 4%, iar la 30′ o îmbunătăţire cu 1% după antrenamentul de forţă. După antrenamentul de tehnică observăm o deteriorare cu 6% iar după 30′ o revenire completă.

Antrenamentul de angrenare are ca efect o îmbunătăţire cu 2% iar după 30′ revenirea este completă.

La grupa de semifond dinamica este la fel ca la grupa de sărituri.

Si la gimnastică ritimică antrenamentele diminuează această capacitate cu pînă la 5%, iar după 30′ se constată o revenire incompletă.

În ce priveşte viteza de repetiţie, observăm o diminuare corespunzătoare unor solicitări intense, iar la antrenamentul de angrenare o îmbunătăţire nesemnificativă.

La grupa de semifond, viteza de repetiţie scade cu pînă la 20%, iar revenirea după 30′ este incompletă.

La gimnastică ritmică după antrenamentul de tehnică se produce creştere cu pînă la 4%, după 15′ şi cu pînă la 5% după 30′.

După antrenamentul de forţă observăm o diminuare imediată cu 5%, iar revenirea este incompletă la 15′ şi 30′.

CONCLUZII

Dinamica diferiţilor indici psihomotrici studiaţi prezintă particularităţi determinate de natura şi intensitatea efortului.

Cele mai profunde modificări după efort se constată la sensibilitatea kinestezică, coordonarea vestibulo-motorie şi coordonarea kinestezio-motorie (modificări mai mari decît la ale F.C.).

Revenirea este completă după antrenamentul de angrenare pentru coordonare generală, atenţie şi tapping.

Revenirea este incompletă pentru coordonare kinestezio-motorie după antrenamentele de forţă.

Revenirea este incompletă pentru coordonare vestibulo-motorie pentru antrenamentele de tehnică.

În privinţa refacerii se observă o dinamică mai rapidă la sensibilitate kinestezică, coordonare vestibulo-motorie şi coordonare kinestezio-motorie.

Se observă o dinamică mai lentă pentru coordonare generală, atenţie şi tapping.

Cunoscînd particularităţile oscilaţiei diferiţilor parametri ai capacităţii psihomotrice ca efect al oboselii şi dinamica refacerii spontane a lor după efort, se pot preciza date importante în vederea fundamentării ştiinţifice a :

1. Pregătirii psihologice a sportivului în antrenament.
2. Folosirea mijloacelor de refacere.
3. Dirijarea antrenamentului.

D. FEȘTEU : Les effets psychiques de la fatigue et les particularités de la récupération après l'efforts

L'expérimentation a été effectuée au C.S.A. nr. 4 Bucarest, le Lycée de philologie-histoire de Cîmpulung et le C. S. „Cetatea" Brașov, par trois groupes de sportifs (athlètes lanceurs et sauteurs, démifondistes et gymnastes) en suivant la détermination des effets de la fatigue sur la capacité psychique-motrice, la détermination de l'influence de la fatigue sur l'attention et l'établissement du set de testes pour les investigations respectives. Raportés a la fréquence cardiaque, ont été utilisés quelques paramètres (la coordination générale, la sensibilité kynestésique, la coordination vestibulaire-motrice etc), avec la présentation des données et des conclusions, en connaissant les particularités de l'oscilation des différents paramètres de la capacité psychomotrice comme effet de la fatigue et la dynamique de leur récuperation spontané après l'effort (1. la préparation psychologique du sportif dans l'entraînement ; 2. l'utilisation des moyens de récupération ; 3. la direction de l'entraînement).

D. FEȘTEU : Psychical Effects of Fatigue and the Particularities of Recovering after Stress

The author has carried out an experiment at No. 4 C.S.A. of Bucharest, the high school for phylology and history of Cîmpulung and the "Cetatea" club of Brașov with three groups of sportsmen (athletes, throwers and jumpers, gymnasts and long-distance runners) by which he has intended to determine the effects of fatigue on the psycho-motive capability, and the negative impact of fatigue on attention, and in this way to initiate adequate respective investigations. A number of parameters in terms of heart frequency have been used (the general coordination, the kinestezic sensitiveness, the vestibular-motive coordination, the kinestezic-motive coordination, etc.) and the data and conclusions have been noted down, considering the particularities of the oscillation of the different parameters of the psycho-motive capability as an effect of fatigue and the dynamics of their spontaneous recovery after stress (1. the psychological training of the sportsmen ; 2. the use of recovery means ; 3. the supervision and control of training).

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

EXERCIȚII COMBINATE PENTRU DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII MOTRICE A ELEVILOR (II)

Prof. ION TUDUSCIUC
Șef lucrări MIRCEA SOLOMON
I.E.F.S.
Prof. CONSTANTIN ALBUȚ
Școala generală Dobrești

6. EXERCIȚII COMBINATE DE DIFICULTATE MEDIE

1. **Materiale :** saltele, șase suporți, trei ștachete, trei cuburi.

Descriere : se montează suporții cu ștachetele la o depărtare de 1—1,5 m unii de alții. Între suporți se așază cîte un cub. Elevii sînt organizați în coloană cîte unu și la un semnal aleargă și sar pe ambele picioare pe cub și de pe cub peste ștachetă. Înălțimea ștachetei va fi de 0,4 m.

Indicații : elevii trebuie să sară pe mijlocul cuburilor pentru a evita răsturnarea acestora și accidentarea.

2. **Materiale :** trambulină elastică, cal, o cutie de ladă, o ladă, o saltea, mai multe cercuri.

Descriere : alergare, bătaie pe un picior pe trambulina elastică și săritură în stînd pe calul așezat în lungime ; trecere prin fereastră (o cutie de ladă) ținută de parteneri ; săritura peștelui de pe cal pe lada în lungime ; săritură în adîncime ; mers pe genunchi, cu sprijin pe palme, prin tunelul format de mai multe cercuri ținute de parteneri.

Indicații : trecerea prin fereastră trebuie să se pregătească încă din timpul săriturii pe cal. Trecerea prin tunel se face fără oprire.

3. **Materiale :** patru cuburi mici așezate în linie la o distanță de 1 m, unul de altul, patru saltele.

Descriere : elevii sînt organizați în coloană cîte unu. La un semnal, aleargă și sar peste cuburi, de pe picioare pe mîini (sol, cub, sol), iar peste cubul al patrulea execută săritura peștelui, în echer.

Indicații : se recomandă o pregătire deosebită a articulațiilor mîinilor. Săritura peștelui se va executa separat și numai după însușire se va introduce în traseu.

4. **Materiale :** șapte mingi medicinale, patru bănci, două lăzi joase.

Descriere : alergare, bătaie pe ambele picioare și săritură peste o minge medicinală ; săritură peste două bănci suprapuse, cu ridicarea genunchilor la piept ; săritură cu extensie peste o minge medicinală ; săritură de pe ambele picioare în ghemuit pe două bănci suprapuse ; săritură în adîncime în stînd ; alergare șerpuită printre patru mingi medicinale așezate în zig-zag ; escaladarea primei lăzi plasate transversal, cu sprijin pe brațul stîng și piciorul drept ; escaladarea lăzii a doua, cu segmentele opuse ; alergare 6—8 m pînă în dreptul unui reper care marchează sfîrșitul traseului.

Indicații : băncile suprapuse sînt fixate de parteneri la un capăt în poziția depărtat așezat. La ocolirea fiecărei mingi, corpul se înclină de partea acesteia.

5. **Materiale :** două bănci de gimnastică, două saltele lungi, o ladă cu patru cutii, plasa mică elastică.

Descriere : stînd depărtat deasupra primei bănci, la capăt, cu brațele lateral ; îndoirea corpului înainte, cu așezarea palmelor pe salteaua care învelește banca ; impulsie puternică cu picioarele și rostogolire înainte în stînd depărtat, cu brațele oblic sus ; urcare liberă pe lada plasată transversal ; coborîre și mers pe patru labe pe un plan înclinat ; ridicare în stînd la capătul de jos al băncii care este rezemată de lada transversală ; rostogolire înainte pe plasa mică elastică învelită cu o saltea (plasa mică este orientată cu picioarele mai scurte spre executant).

Indicații : rostogolirea înainte în stînd depărtat se execută cu ridicarea energică a bazinului în momentul începerii mișcării. Așezarea cefei, exact pe direcția de rostogolire, condiționează în mare măsură echilibrul în rostogolire. Rostogolirea înainte pe plasă se execută cu o împingere puternică cu picioarele.

6. **Materiale :** o ladă cu patru cutii, o bancă, bara fixă, două saltele.

Descriere : stînd pe lada în lungime, cu brațele înapoi, alergare cîțiva pași mici și săritură în adîncime ; alergare cîțiva pași și trecere prin fereastră (o cutie de ladă) ; mers în echilibru pe banca de gimnastică sprijinită cu un capăt de bara fixă joasă ; săritura în adîncime pe cele două saltele suprapuse.

Indicații : în timpul alergării pe bancă, corpul se înclină ușor înainte, iar brațele acționează cît mai activ. Săritura în adîncime de pe bancă se poate executa cu sprijin pe un braț și întoarcere de 90° în stînd.

7. **Materiale :** trei lăzi de gimnastică joase, așezate în lungime la distanță de 6—8 m una de alta, saltele.

Descriere : colectivul este organizat în coloană cîte unu și orientat perpendicular pe primul aparat. La un semnal, elevii aleargă unul după altul, sărind peste fiecare ladă de gimnastică. Forma generală de deplasare este șerpuirea.

Indicații : elevii cu posibilități mai modeste vor escalada lăzile, procedeu mai ușor decît săritura peste obstacol.

8. **Materiale :** plasa mică elastică, bara fixă înaltă, o saltea, o bancă, o ladă cu 3—4 cutii, inele.

Descriere : alergare ușoară, bătaie pe ambele picioare pe plasă și săritură în atîrnat pe bară ; balans înainte și coborîre în stînd pe saltea ; alergare ușoară pe banca întoarsă, săritură pe sol și bătaie cu ambele picioare ; rostogolire înainte pe lada așezată în lungime, cu oprire în ghemuit pe capătul depărtat al acesteia ; apucarea inelelor, cu brațele îndoite, legănare înainte, cu aterizare în stînd.

Indicații : în momentul apucării barei, brațele se îndoaie. Pentru a apuca mai bine inelele, lada se va așeza pe direcția de legănare a acestora și nu prea departe de verticala cablului. Inelele vor intra în legănare ca urmare a impulsului dat de un partener care a parcurs traseul. Legănarea inelelor (fără executant) se sincronizează cu rostogolirea pe ladă.

9. **Materiale :** trei bănci, o ladă de gimnastică, o minge medicinală, cal, o saltea.

Descriere : alergare în echilibru pe un plan înclinat obținut prin sprijinirea capătului unei bănci pe lada așezată transversal ; săritură de pe prima bancă pe cea de a doua peste mingea medicinală așezată pe ladă ; mers în sprijin culcat înapoi pe a doua bancă înclinată și mers pe banca a treia ; culcat înainte pe calul transversal, coborîre lentă în stînd pe mîini, cu ajutor, pe saltea și rostogolire înainte în sprijin ghemuit.

Indicații : fiecare bancă este susținută de cîte un partener. Ultima mișcare se execută obligatoriu cu ajutor. Trecerea în stînd pe miini se poate executa prin căderea ușoară pe brațe cu amortizare (pentru avansați) sau cu așezarea palmelor lent.

10. **Materiale :** o ladă de gimnastică și trei saltele.

Descriere : alergare, bătaie și săritură-plonjon în culcat facial pe lada de gimnastică acoperită. La capătul lăzii, trunchiul se îndoaie și se execută rostogolirea înainte din stînd pe mîini, temporar, pe saltele suprapuse.

Indicații : săritura-plonjon trebuie să fie foarte apropiată de ladă pentru a evita șocul. Se recomandă îmbrăcarea treningului. Rostogolirea înainte din stînd pe mîini trebuie deja cunoscută.

11. **Materiale :** două bănci de gimnastică, capra ridicată la înălțimea de 1,1 m.

Descriere : capra se așază între cele două bănci, care, la rîndul lor, sînt dispuse în lungime ; a doua bancă fiind plasată la 3 m de capră ; mers în echilibru pe prima bancă ; săritură cu sprijin depărtat peste capră ; continuarea deplasării pe sol, apoi pe cea de a doua bancă și alergare la formația proprie.

Indicații : deplasarea pe prima bancă se poate executa și din alergare. În acest caz, se impune luarea unor măsuri pentru fixarea băncii în vederea asigurării deplasării și desprinderii sigure.

12. **Materiale :** trei lăzi de gimnastică, trei saltele.

Descriere : lăzile sînt așezate în paralel la o depărtare de 3 m una de alta ; alergare, escaladarea primei lăzi, cu sprijin pe un braț, săritură în sprijin ghemuit pe cea de a doua ladă și, în continuare, în adîncime, săritură cu sprijin depărtat peste lada a treia.

Indicații : săriturile pot fi practicate și în altă ordine ; se poate, de asemenea, încerca ritmarea lor, precum și alternarea părții drepte cu cea stîngă.

13. **Materiale :** patru suporți, două sfori sau două ștachete, o saltea.

Descriere : alergare 3—5 m, săritură peste prima sfoară, alergare trei pași, săritură peste a doua sfoară, alergare 3—5 pași, pas săltat și roata laterală.

Indicații : la pas săltat, dacă roata se execută pe partea dreaptă, se avîntă înainte piciorul drept și invers.

14. **Materiale :** trei lăzi mici, patru saltele.

Descriere : sărituri pe ambele picioare și săritura peștelui peste prima ladă, peste a doua și a treia. Între lăzi transversale sînt așezate saltele, în lungime.

Indicații : la fiecare săritură a peștelui, bărbia se duce în piept, iar spatele se rotunjește.

15. **Materiale :** cal, o frînghie, bîrnă.

Descriere : calul se așază transversal față de bîrnă, iar la capătul depărtat se află frînghia verticală ; bătaie pe ambele picioare, săritură în sprijin ghemuit pe cal, ridicare în stînd, trecere pe bîrnă, mers pe bîrnă cu genunchii îndoiți, cu brațele lateral ; cățărare pe frînghie, cu ajutorul brațelor și picioarelor, coborîre și revenire în formație.

Indicații : pentru un colectiv cu o pregătire fizică insuficientă se recomandă cățărarea numai pînă la jumătatea frînghiei și depășirea acestui nivel în lecțiile următoare.

16. **Materiale :** inele, o ladă, o minge medicinală.

Descriere : lada se plasează transversal la 3 m de inele, iar la mijlocul lăzii se așază mingea medicinală ; apucarea inelelor, alergare 2—3 pași, lovirea mingii cu tălpile ; legănare înapoi și aterizare ; alergare, ridicarea mingii de pe sol și așezarea ei din nou pe ladă, alergare la locul de plecare.

Indicații : în momentul anterior lovirii mingii, picioarele se îndoaie ușor și gambele se ridică spre minge pentru a o lovi cît mai sigur. Desprinderea de inele se efectuează atunci cînd elevul a ajuns exact la punctul maxim al balansului înapoi. Elevul care nu reușește să realizeze elanul suficient poate fi ajutat prin împingere. Se recomandă utilizarea prafului de magneziu pentru prevenirea alunecării mîinilor de pe inele.

17. **Materiale :** ladă mică de gimnastică, cal, ștachetă cu suport, două saltele.

Descriere : alergare, alergare pe ladă, săritură pe calul în lungime, săritură de pe cal peste ștachetă, aterizare și rostogolire înainte.

Indicații : pentru aterizare se vor exersa separat genuflexiuni medii, cu și fără încărcătură (5 kg, 3—5 sec.).

18. **Materiale :** două plase elastice, o ladă cu cinci cutii, trei saltele.

Descriere : alergare, pas sărit și bătaie pe prima plasă, săritură dreaptă pe a doua plasă și aterizare în stînd pe lada transversală ; săritură și rostogolire înainte pe saltele suprapuse, cu oprire în stînd.

Indicații : pentru fiecare săritură, brațele ajută la obținerea elanului. Săritura de pe ladă, urmată de rostogolire, se efectuează pe o traiectorie optimă, nici prea înaltă, nici prea joasă.

19. **Materale :** o ladă, plasa elastică, cîteva saltele, bîrna de concurs.

Descriere : din stînd pe lada de gimnastică, săritură în plasă și în continuare săritură în culcat facial pe saltele suprapuse ; coborîre liberă de pe saltele ; tîrîre înaltă ; cățărare orizontală pe bîrna de concurs.

Indicații : la săritura în culcat se pot introduce și întoarceri în jurul axei longitudinale a corpului. Aterizarea pe saltele trebuie să se execute cu corpul întins și brațele sus sau lîngă corp.

20. **Materiale :** trei bănci de gimnastică și cîte un săculeț cu nisip de 2—3 kg de fiecare elev.

Descriere : elevii „atacă" băncile perpendicular și sînt împărțiți în două grupe, fiecare grup în coloană cîte unu. Fiecare elev are cîte un săculeț cu nisip pe care-l ține de capete la ceafă. La un semnal, aleargă spre bănci și execută sărituri de pe ambele picioare între și peste bănci și revin la formația lor, prin exterior alergînd.

Indicații : săculeții cu nisip pot să aibă o greutate mai mare. Elevii mai puternici vor primi săculeți cu o greutate mai mare.

21 **Materiale :** o trambulină elastică (două lăzi de gimnastică și o saltea).

Descriere : ordinea aranjării este următoarea : trambulină, lăzile în lungime la distanța de 1 m una de alta și salteaua după ultima ladă.

Descriere : elevii sînt organizați în coloană cîte unu. La un semnal, aleargă și sar de pe trambulină pe ladă, de pe ladă pe lada următoare și în continuare în adîncime ; se întorc în formația proprie.

Indicații : pe fiecare ladă, elevii vor face pași intermediari, iar cei cu o detentă deosebită pot să evite pașii intermediari. Piciorul se așază pe linia mediană a lăzii pentru a evita dezechilibrarea și accidentarea.

7. EXERCIȚII COMBINATE DE DIFICULTATE MARE

1. **Materiale :** paralele joase și cîte o saltea de partea preferată a coborîrii.

Descriere : săritură în sprijin, balans înainte și coborîre peste o bară ; repetarea exercițiului la aparatul următor.

Indicații : dacă este posibil se va așeza cîte o trambulină semielastică înaintea fiecărui aparat. Balansul înainte în vederea coborîrii trebuie să fie amplu. La coborîre se acordă asigurare.

2. **Materiale :** trei paralele joase și trei lăzi mici așezate sub bare ; distanța între aparate este de 5—6 m.

Descriere : la primul aparat se execută săritură în sprijin pe capete și balans înainte-înapoi și săritură depărtat peste capete ; alergare, săritură pe ladă și săritură în sprijin, balans înapoi semigrupat, coborîre pe ladă ; alergare la aparatul al treilea, săritură în stînd pe brațe de pe ladă, la capătul barelor și coborîre prin răsturnare (exercițiu acceptabil gimnaștilor).

Indicații : la primul aparat și la al treilea se acordă ajutor sau asigurare din lateral.

3. **Materiale :** cal fără mînere, două saltele.

Descriere : alergare 5—6 m și săritură în sprijin ghemuit pe cal ; ridicare în stînd și întoarcere de 90° ; săritură cu picioarele depărtate, cu mîinile sprijinite pe umerii unui partener care se află în șezînd călare pe calul transversal, cu fața în afară și revenire în formație.

Indicații : se acordă asigurare la aterizare.

4. **Materiale :** trei cuburi sau trei capace de ladă așezate la 2—3 m unul de altul.

Descriere : elevii sînt organizați în coloană cîte unu. După numărătoarea cîte doi, la un semnal, elevul al doilea este transportat în spate de către primul, peste obstacole. După ultimul obstacol, partenerii aleargă la formația lor, liber.

Indicații : partenerii trebuie să aibă forțe aproximativ egale. Deplasarea peste cuburi se realizează fără bruscări. Ca variantă, cuburile sau lăzile pot fi mai apropiate, astfel încît să se poată păși de pe unul, pe altul. La reluare se schimbă rolurile.

5. **Materiale :** trei paralele (aparate), trei lăzi mici, trei saltele.

Descriere : lăzile așezate sub bare, saltelele la capătul opus barelor ; săritură în sprijin la jumătatea a doua a barelor, balans înapoi și coborîre cu depărtarea picioarelor peste capete ; la aparatul al doilea se execută balans înapoi și coborîre cu picioarele semigrupate, mers în sprijin pe aparatul al treilea și coborîre simplă, la capete.

Indicații : se exersează separat coborîrea, cu depărtarea picioarelor peste capete, cu ajutor la piept sau umeri. Se acordă ajutor și asigurare la aterizări.

6. **Materiale :** trei lăzi mici, o bancă de gimnastică, două saltele.

Descriere : stînd, pe prima ladă (primele două sînt dispuse în lungime, cap la cap) ; alergare 2—3 pași, răsturnare înainte și rostogolire înainte, grupat ; ridicare, alergare pe bancă, roata întoarsă pe lada a treia, rostogolire înapoi.

Indicații : elanul la răsturnare trebuie să fie foarte viguros, iar între răsturnare și rostogolire se va suprima pauza.

7. **Materiale :** bara fixă joasă, lăzi de gimnastică, două capre, saltele moi, mari.

Descriere : subbalansare la bara fixă joasă pe o ladă de gimnastică așezată în lungime (trei cutii), săritură în adîncime, escaladarea unei lăzi de gimnastică, săritură cu sprijin depărtat peste capră, săritură cu sprijin ghemuit peste capra următoare, săritură cu sprijin depărtat peste lada transversală, rostogolire înainte, grupat, pe un capac de ladă sau pe un teanc de saltele.

Indicații : toate săriturile cu sprijin se vor exersa mai întîi separat ; alergarea între obstacole este lejeră și viteza de deplasare — medie.

8. **Materiale :** paralele inegale, două cuburi, mai multe saltele.

Descriere : elevii sînt organizați în coloană cîte doi orientați spre paralelele inegale cu bara joasă în prim-plan ; săritură de pe cub în sprijin pe bara joasă ; urcare în continuare în stînd pe bara joasă, apucat de cea înaltă ; săritură în sprijin pe bara înaltă și subbalansare în stînd, rostogolire înainte grupat.

Indicații : traseul se poate parcurge sub formă de întoarcere, cu condiția ca la aterizarea din subbalansare să se acorde asigurare.

9. **Materiale :** capră, paralele inegale, un cub, trei saltele și o ladă de gimnastică mică, saltele.

Alergare : alergare, săritură cu sprijin depărtat peste capră, săritură în atîrnat pe bara înaltă, subbalansare peste bara joasă, îndreptare de pe cap, de pe cubul acoperit, rostogolire înainte, săritură în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii, îndreptare de pe ceafă, pe capătul depărtat.

Indicații : bara joasă poate fi învelită cu un manșon ; pe ladă, ceafa se așează cît mai la margine pentru a evita accidentele posibile ale coloanei vertebrale.

10. **Materiale :** trei lăzi de gimnastică, un cub, trei saltele.

Descriere : lada din mijloc se așază transversal ; alergare, săritură în sprijin ghemuit pe prima ladă și îndreptare de pe ceafă, de pe capătul depărtat, săritură pe cub și, în continuare, îndreptare de pe cap, pe lada transversală, alergare, săritură în sprijin ghemuit pe capătul apropiat și îndreptare de pe ceafă de pe capătul depărtat al lăzii de gimnastică.

Indicații : la fiecare îndreptare se acordă ajutor după ce partenerii respectivi au fost informați despre dificultatea traseului.

11. **Materiale :** capră, două cuburi, trei saltele.

Descriere : alergare, săritură cu sprijin grupat, îndreptare de pe cap, de pe un cub, rostogolire înainte, alergare, săritură de pe un picior peste cubul al doilea ; săritură în sprijin ghemuit pe lada în lungime și răsturnare înainte pe capătul lăzii, rostogolire înainte.

Indicații : răsturnarea se execută cu ajutor, cu o mînă la braț, iar cu a doua la omoplați.

12. **Materiale :** două bănci, două saltele, o ladă cu trei cutii.

Descriere : alergare, întoarcere de 360° ; îndreptare de pe cap, de pe două bănci suprapuse, acoperite cu o saltea. Deplasare, prin sărituri succesive pe ambele picioare ; săritura peștelui peste lada așezată transversal.

Indicații : îndreptarea trebuie cunoscută în prealabil și executată cu ajutor.

13. **Materiale :** două trambuline elastice, plasa elastică, o ladă, cîteva saltele.

Descriere : alergare, săritură de pe o trambulină pe cealaltă, cu bătaie pe un picior ; bătaie pe ambele picioare pe plasa elastică și săritură cu rostogolire în ghemuit pe lada așezată în lungime ; săritură lungă și rostogolire pe saltele.

Indicații : se recomandă ridicarea progresivă a înălțimii lăzii pentru a ușura efectuarea rostogolirilor.

14. **Materiale :** plasă mică elastică, trei bănci, două saltele.

Descriere : alergare, bătaie pe un picior pe plasă și săritură pe băncile suprapuse așezate în lungime și fixate la capete de către parteneri ; alergare doi trei pași pe banca de deasupra și săritură peste un partener ; întoarcere de 180° și rostogolire ; ridicare în stînd, întoarcere de 180° și alergare la locul de plecare.

Indicații : la prima încercare este recomandabil să se vadă locul aterizării.

15. **Materiale :** două paralele joase, două lăzi mici, două saltele.

Descriere : lăzile se așază sub barele paralele ; alergare, săritură pe ladă și de acolo în sprijin, balans înainte și coborîre în lateral, rostogolire înainte, alergare și exercițiul se repetă pe aparatul al doilea.

Indicații : pentru fortificarea centurii scapulare se recomandă cîteva balansări înainte — înapoi din poziția sprijin.

16. **Materiale :** plasă mică elastică, o sfoară lungă de 4 m sau un baston, o ladă de gimnastică cu cinci cutii, un cerc, saltele.

Descriere : alergare 6—8 m, pas săritș și bătaie pe ambele picioare pe plasă ; săritura peștelui peste o sfoară susținută de doi parteneri pe lada în lungime și coborîre prin săritură în adîncime din șezînd pe ladă ; alergare cîțiva pași, săritură în adîncime din șezînd pe ladă ; alergare cîțiva pași, săritura peștelui prin fereastră (cerc) la o înălțime convenabilă.

Indicații : înălțimea sforii se va mări treptat. Rostogolirea pe ladă se execută cu sprijinul mîinilor, evitîndu-se apucarea marginilor.

17. **Materiale :** trei cuburi, trei saltele.

Descriere : alergare, săritură pe cub și, în continuare, în adîncime ; alergare 3—5 m și îndreptare de pe ceafă de pe fiecare cub.

Indicații : la fiecare îndreptare trebuie asigurată trecerea corpului de verticală ; aterizarea se execută cu genunchii îndoiți, pentru a facilita impulsia la îndreptarea următoare. Se recomandă elevilor avansați.

18. **Materiale :** două paralele, două lăzi (a două cutii fiecare), două cuburi, două saltele.

Descriere : săritură de pe cub pe lada așezată sub bare, săritură în sprijin, rostogolire înainte spre capete, îndreptare cu extensie, cu ajutor, alergare și exercițiul se reia.

Indicații : îndreptarea se execută cu ajutor sau asigurare ; mîinile apucă capetele barelor de timpuriu ; în prealabil se întărește musculatura scapulo-humerală prin exerciții retroductoare.

19. **Materiale :** trei lăzi, trei saltele.

Descriere : trei lăzi dispuse paralel la interval de 2—3 m una de alta ; escaladarea primei lăzi, întoarcere, rostogolire înainte, alergare în arc de cerc, săritură în echer, cu desprindere de pe un picior, rostogolire înainte, alergare în arc de cerc spre lada a treia, săritură în sprijin ghemuit, îndreptare de pe ceafă pe capătul depărtat, cu ajutor ; rostogolire, alergare în arc de cerc pentru a continua cu alte variante.

Indicații : alergarea în arc de cerc oferă posibilitatea elevilor să „atace" obstacolul sub un unghi cît mai avantajos.

20. **Materiale :** două mingi medicinale, patru capre, două trambuline, două saltele.

Descriere : caprele sînt dispuse două cîte două, prima fiind mai joasă ; pe ea se așează o minge medicinală ; se execută săritură cu sprijin plutitor pe capra a doua și, după aterizare, rostogolire înainte. Elevii ocolesc prin exterior și execută din nou săritura.

Indicații : aparatele trebuie să aibă o bună stabilitate ; se vor fixa cu ajutorul partenerilor. Exercițiul este recomandabil elevilor avansați și curajoși.

21. **Materiale :** trei lăzi de gimnastică așezate în lungime, la 2—3 m una de alta, trei saltele.

Descriere : elevii sînt organizați în coloană cîte unu. Din alergare, bat pe ambele picioare, sar în sprijin ghemuit pe capătul apropiat și în continuare, tot cu sprijin ghemuit, sar la capătul depărtat al lăzii ș.a.m.d.

Indicații : la săritură în sprijin pe capătul apropiat spatele se urcă cît mai sus. Săriturile pot fi ritmate. Ca variantă se poate exersa săritura în sprijin pe capătul apropiat și în continuare săritură cu sprijin depărtat.

22. **Material :** două lăzi de gimnastică joase, două trambuline elastice, două saltele, un cub.

Descriere : lăzile de gimnastică se așază una după alta, paralele și transversal. Colectivul este organizat în coloană cite unu. La un semnal, elevii sar de pe cub pe trambulina elastică, de aici peste prima ladă, încarcă trambulina a doua și sar peste lada a doua. La aterizare sînt așezate cele două saltele suprapuse.

Indicații : săriturile la trambulină se încearcă separat. Torentul este accesibil numai grupelor formate din elevi avansați.

23. **Materiale :** două bănci, o ladă de gimnastică, un capac de ladă.

Descriere : transportarea unui partener pe umeri pe o bancă sprijinită de lada așezată transversal ; coborîrea partenerului transportat pe capacul lăzii care se află pe ladă ; transportarea partenerului prin procedeul „roaba" pe a doua bancă, sprijinită cu un capăt pe ladă.

Indicații : atît la urcare, cît și la coborîre, deplasarea se execută lent. O atenție sporită trebuie să se acorde menținerii echilibrului. Capetele băncilor, rezemate pe sol, vor fi fixate de cîte un elev pentru a avea mai mare stabilitate.

24. **Materiale :** trambulina elastică, două lăzi, plasă mică elastică, două saltele.

Descriere : alergare, bătaie pe ambele picioare pe trambulina elastică și săritură în stînd pe lada transversală ; săritură în adîncime pe plasa mică elastică și săritură în stînd pe lada transversală ; săritură în adîncime pe plasa mică elastică ; bătaie și săritură în stînd pe lada așezată în lungime. Îndreptare de pe ceafă în stînd, cu ajutor.

Indicații : lada transversală trebuie să fie mai joasă decît cea în lungime. La îndreptare, ceafa se așază pe capătul depărtat.

25. **Materiale :** o ladă de gimnastică cu cinci cutii, o saltea lungă.

Descriere : alergare, bătaie pe ambele picioare, săritură și rostogolire înainte pe lada așezată în lungime ; îndreptare de pe cap, în stînd, cu genunchii ușor îndoiți ; săritură dreaptă, intermediară și săritura peștelui, peste un partener care stă în ghemuit.

Indicații : cînd mîinile se sprijină pe ladă, bazinul se ridică cît mai sus, iar spatele se rotunjește.

I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON, C. ALBUȚ : Exércices combinés pour le développement de la capacité motrice des élèves (II)

Dans la deuxième partie de leur ouvrage, les auteurs présentent 21 exércices combinés de difficulté moyenne qu'on peut utiliser dans les leçons d'éducation physique. Sont présentés aussi 25 exercices combinés de grande difficulté. Pour chacun des exercices présentés on fait la description, sont indiquées les matériaux nécessaires et sont données des indication méthodiques détaillées pour une utilisation correcte de ces exercices dans le cadre des leçons d'éducation physique scolaire. On insiste, d'après le cas, sur les mesures spéciales d'aide et d'assistance prises par le professeur pour éviter les accidents dues spécialement a la difficulté accrue des exercices proposés.

I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON, C. ALBUȚ : Combined Exercises for Developing the Pupils'Motive Capabilities (II)

The second part of the study is devoted to the description of average dificulty combined exercises which are to be used during the physical education classes. Moreover, the authors describe 25 great difficulty combined exercises. For each of the exercises under consideration the authors describe in detail the required materials and the methods by which they and the exercises are to be correctly used during the physical education classes. They insist on the safety measures to be taken by the teachers to prevent any accidents, particularly in view of the growing difficulties of the proposed exercises.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

MODELUL DE JOC ŞI MODELAREA PREGĂTIRII ÎN INSTRUIREA BASCHETBALIŞTILOR DE PERFORMANŢĂ

Şef de lucrări DUMITRU EVULEŢ-COLIBABA
Institutul Politehnic — Bucureşti

Cercetarea ştiinţifică cu caracter metodic este animată în zilele noastre de preocupări susţinute pentru rezolvarea problemei optimizării obţinerii performanţelor sportive pe calea obiectivizării pregătirii sportivilor. În această direcţie s-au înscris preocupările şi sînt notabile realizările cercetării ştiinţifice româneşti. Astfel, în anul 1971. Centrul de cercetări ştiinţifice „23 August" din Bucureşti, în colaborare cu federaţiile de specialitate şi cu IEFS-ul, a elaborat, pentru fiecare disciplină sportivă în parte, un sistem de „modele operaţionale" menite să optimizeze selecţia şi pregătirea sportivilor olimpici.

Încadrîndu-se în aceeaşi sferă de preocupări, prezenta lucrare efectuează un studiu asupra conţinutului jocului propriu-zis, cu ajutorul modelelor logico-matematice, oferind, pe baza datelor obţinute, o serie de criterii obiective şi soluţii optime pentru stabilirea, dirijarea şi controlul procesului de pregătire a sportivilor din echipele de baschet. Conţinutul lucrării se întemeiază pe date concrete şi obiective, obţinute cu ajutorul înregistrărilor efectuate la competiţiile oficiale(naţionale şi internaţionale), pe calea unor experimente aplicate în formele de pregătire ale sportivilor, precum şi prin valorificarea documentelor de planificare întocmite pentru echipele antrenate în decursul timpului (IEFS Bucureşti, lotul de seniori, lotul naţional de juniori ş.a.)

Lucrarea demonstrează că în conţinutul jocului propriu-zis (practicat în competiţie) găsim o serie de **componente obiectivizabile şi modelatoare**, cu ajutorul cărora conţinutul procesului de pregătire poate fi organizat, orientat şi condus spre o comandă fermă şi anume : comanda modelului de joc.

MODELUL DE JOC poate fi exprimat şi explicat analitic prin intermediul unor componente modelatoare şi obiectivizabile. Am denumit aceste componente „obiectivizabile şi modelatoare" pentru că pot fi exprimate cu ajutorul cifrelor şi prin intermediul unor modele didactice figurative (scheme, schiţe, desene etc.). După cum se cunoaşte, cifrele înlesnesc intervenţia statisticii matematice în ordonarea datelor şi mai ales în explicarea cauzală a fenomenelor. Cu ajutorul lor se pot preciza o serie de parametri pentru fiecare componentă de joc în parte, înlesnindu-se astfel un control sistematic asupra conţinutului jocului practicat de echipa pe care o antrenăm şi inerent asupra eficienţei procesului de instruire.

În schema nr. 1 sînt enumerate opt componente obiectivizabile şi modelatoare care, după opinia noastră, concură în mare măsură la valoarea rezultatului sportiv şi mai ales la modelarea procesului de pregătire a echipei.

Trecînd în revistă principalele componente obiectivizabile şi modelatoare ale modelului de joc considerăm că sînt necesare următoarele precizări :

1. ALCĂTUIREA ECHIPEI. Una dintre cerinţele fundamentale, care condiţionează în mare măsură reuşita activităţii antrenorului este cunoaşterea şi valorificarea raţională a sportivilor pe care-i are în echipă. Fiecare jucător care intră în componenţa echipei reprezintă o personalitate distinctă, caracterizată printr-un

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1982, pag. 20

Schema 1

MODELUL DE JOC

Exprimat prin

COMPONENTE OBIECTIVIZABILE ȘI MODELATOARE

1. ALCĂTUIREA ECHIPEI
2. STRUCTURA ECHIPEI
3. CONCEPȚIA TACTICĂ DE JOC ÎN ATAC

3.1. **Atacul poziţional :**
— acţiuni cu întreaga echipă ;
— acţiuni colective de 2—3 jucători ;
— acţiuni individuale.

3.2 **Contraatacul şi atacul rapid :**
— acţiuni cu întreaga echipă ;
— acţiuni colective de 2—3 jucători ;
— acţiuni individuale.

3.3 **Atacul în situaţii speciale.**

4. CONCEPȚIA TACTICĂ DE JOC ÎN APĂRARE

4.1 **Sistemele de bază :**
— acţiuni cu întreaga echipă ;
— acţiuni colective de 2—3 jucători ;
— acţiuni individuale.

4.2 **Sisteme auxiliare.**

5. SARCINILE ȘI EFICIENȚA JUCĂTORILOR PE POSTURI
6. REGIMUL DE SOLICITARE A SPORTIVULUI ÎN JOC
7. CARACTERISTICILE ECHIPEI ADVERSE
8. CARACTERISTICILE ȘI CONDIȚIILE DE DESFĂȘURARE A COMPETIȚIILOR LA CARE PARTICIPĂ ECHIPA

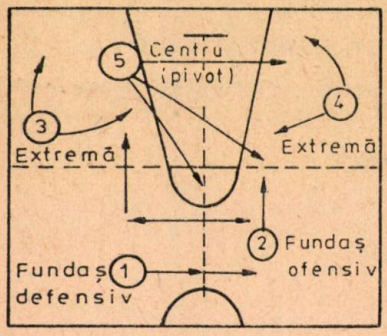
anumit nivel de pregătire, prin însuşiri bio-psiho-sociale, prin aptitudini care îi favorizează eficienţa în joc ş.a.m.d. Acest complex de însuşiri trebuie măsurat şi apreciat obiectiv folosind în acest scop o serie de mijloace de investigaţie cum ar fi probele şi normele de control, testele de verificare, controlul medical ş.a. Rezultatele măsurătorilor efectuate stau la baza unor decizii determinante pentru evoluţia ulterioară a fiecărui sportiv în parte şi, implicit, a echipei. În acest sens, pe baza datelor de care dispunem, fiecare sportiv va fi plasat pe locul convenabil de acţiune, va primi sarcini accesibile şi potrivite nivelului de pregătire şi-şi va valorifica pe deplin aptitudinile excepţionale de care dispune. Putem spune cu certitudine că „piatra de încercare" a competenţei profesionale a antrenorului constă, în primul rînd, în abilitatea de a valorifica la maximum potenţialul tuturor jucătorilor pe care-i antrenează şi în funcţie de care stabileşte concepţia de joc a echipei şi conţinutul procesului de pregătire.

2. STRUCTURA ECHIPEI este o componentă care se referă la modul de organizare a formaţiei de joc. Fiecare echipă are o structură de organizare şi de funcţionare proprie. În funcţie de însuşirile, aptitudinile, gradul de măiestrie ş.a., fiecare baschetbalist ocupă un anumit „post" în echipă şi îndeplineşte anumite sarcini în timpul desfăşurării jocului. Apreciaţi după criteriul eficienţei în joc, baschetbaliştii sînt distribuiţi ierarhic pe scară structurală (pe posturi) avînd ast-

Schema 2

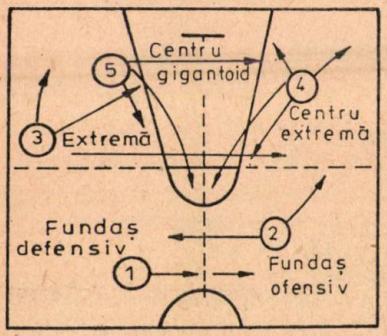
II. STRUCTURI DE ECHIPĂ CU MARE FRECVENȚĂ DE UTILIZARE

STRUCTURA I



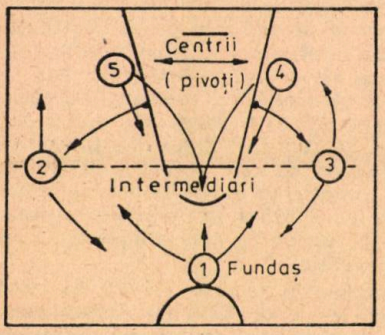
Structura de bază	Talia		Echipa de 12 jucători
5 jucători	Masculin	Feminin	
-1 centru (pivot)	2,02 m	1,85 m	3 - 4
-2 extreme	1,98 m	1,80 m	4
-1 fundaș ofensiv	1,90 m	1,78 m	2
-1 fundaș defensiv	1,85 m	1,76 m	2 - 3
Media taliei (aprox.)	1,95 m	1,80 m	

STRUCTURA A II-a



5 jucători	Masculin	Feminin	12 jucători
-1 centru gigantoid	peste 2,06 m	1,90 m	2
-1 centru - extremă	2,00 m	1,85 m	2
-1 extremă	1,98 m	1,82 m	3
-1 fundaș ofensiv	1,93 m	1,80 m	2
-1 fundaș defensiv	1,80 m	1,76 m	3
Media taliei (aprox.)	1,96 m	1,82 m	

STRUCTURA A III-a



5 jucători	Masculin	Feminin	12 jucători
-2 centri (pivoți)	peste 2,00 m	1,85 m	4
-2 intermediari	1,93 - 1,98 m	1,80 m	5
-1 fundaș	1,80 - 1,85 m	1,70 - 1,75 m	3
Media taliei	1,96 m	1,80 m	

NOTĂ : În schițele alăturate sînt prezentate, prin săgeți, posibilitățile de plasament a jucătorilor în diferite sisteme de atac.

Schema 3

III. MODEL PROSPECTIV DE COMPORTAMENT ÎN JOC A ECHIPELOR DE BASCHET

COMPONENTELE JOCULUI			MASCULIN								FEMININ							
I-FUNDAMENTALE / II-DERIVATE			Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Coşuri	Pct	Total pct.	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Coşuri	Pct	Total pct.
INTRAREA ÎN POSESIA MINGII	1. Cîştigate prin:	1.1. Urmăriri ofensive	9-10	8								12	12							
		1.2. Urmăriri defensive	18-21	16								18	18							
		1.3. Acţiuni de apărare	12-14	11								10	10							
		1.3.1. Intercepţii			6-7	50								5	50					
		1.3.2. Alte acţiuni: 1×1; smulgeri; capac; etc.			6-7	50								5	50					
	2. Pierdute de adversar prin:	2.1. Aruncări reuşite (coşuri)	33-39	30								35	35							
		PUNCTE PRIMITE						66-78												70
		2.2. Greşeli tehnico-tactice: control slab; dublu dribling; paşi; pase greşite; etc.	13-16	12								6	6							
		2.3. Abateri de la regulament: 3; 5; 10; 30 sec.; fault în atac; fault. tehnic.	6-8	5								4	4							
		POSESII REPETABILE (FAULTURI)	18-22	16								15	15							
POSESII DE MINGE (Număr total)			120±10									100±5								
PIERDEREA POSESIEI MINGII	3. Prin aruncare la coş	3.1. Aruncări din acţiune	69-82	63		53			38-43		74-86	65	65		48			32		64
		3.1.1. • Contraatac şi atac rapid			18-22	60			10-12		20-24			20	50			10		20
		• Aruncări acţiune de sub coş					8-10	70	5-6	10-12						7	57	4	8	
		• Aruncări semidistanţă					10-12	50	5-6	10-12						13	46	6	12	
		3.1.2. • Atac poziţional			51-60	50			27-31	54-62	54-62			45	46			22		44
		• Sub coş (0-3 m)					22-26	60	14-15	28-30						20	60	12	24	
		• Semidistanţă (3-6 m)					22-23	50	10-12	20-24						15	50	7	14	
		• Distanţă (peste 6m)					9-11	35	3-4	6-8						10	30	3	6	
		3.2. Aruncări libere	8-9	7	14-26 / 11-21	80				11-21	11-21	8	8	22/16	73			16		16
		3.3. Mingi cîştigate + urmărite adv.	18	16								17	17							
		PUNCTE MARCATE:						85-107												80
	Greşeli TH-TC şi abateri	4.1. Greşeli de tehnică - tactică	11-13	10								8	8							
		4.2. Abateri de la regulament	4-5	4								2	2							
III COMPONENTE AUXILIARE:		5. Număr jucători folosiţi / meci	9-10									9-10								
		6. Faulturi / meci	18-20									18								
		7. Pase asistate	10-18									10-15								
		Etc.																		

fel de-a face cu „lideri", „titulari", „înlocuitori sau rezerve" și se bucură de un anumit prestigiu în fața coechipierilor, adversarilor, antrenorilor și publicului.

Jucătorii titulari (primii cinci jucători) desemnează **structura de bază a echipei** care se elaborează prin repartizarea jucătorilor pe posturile atacului pozițional, considerat a fi compartimentul de joc care necesită o foarte bună organizare a acțiunilor. În structura de bază a echipei putem avea următoarele posturi stabile : fundaș, intermediar, extremă, centru sau pivot. În aceste posturi sînt plasați, în primul rînd, jucătorii titulari după care sînt trecuți, în ordine valorică, și ceilalți jucători.

Alegerea structurii de bază a echipei are o însemnătate covîrșitoare pentru valorificarea celor mai buni sportivi, precum și pentru elaborarea concepției de joc. De asemenea, precizăm că structura de bază a echipei servește întreaga concepție de joc a echipei și nu numai buna funcționare a atacului pozițional (schema 2), în care sînt schițate principalele structuri de echipă, cu mare frecvență de utilizare în arena internațională și accesibile echipelor de baschet din țara noastră.

3—4. CONCEPȚIA TACTICĂ DE JOC ÎN ATAC ȘI ÎN APĂRARE poate fi obiectivizată cu ajutorul modelelor logico-matematice. În acest sens, s-a elaborat un **model prospectiv de comportare în joc a echipei** (schema 3) care surprinde din conținutul jocului cele mai importante elemente. Valoarea acestor componente ale jocului este exprimată cu ajutorul unor indicatori sau parametri. Mărimea acestor parametri a fost stabilită prin prelucrarea statistică a datelor obținute la meciurile oficiale ale echipelor din țara noastră și raportarea lor la parametrii realizați de echipele consacrate în arena internațională. Așadar, parametrii stabiliți în lucrare marchează tendințele de dezvoltare a jocului practicat de echipele noastre spre trepte calitativ superioare, avînd semnificația unor obiective de perspectivă.

5. SARCINILE ȘI EFICIENȚA JUCĂTORILOR PE POSTURI sînt obiectivizate procedînd în aceeași manieră cu care am stabilit modelul de comportament al echipei. De data aceasta, deci, se stabilește **„modelul prospectiv"** de comportare a jucătorilor pe posturi.

6. REGIMUL DE SOLICITARE A SPORTIVILOR ÎN JOC. În funcție de concepția tactică de joc a echipei, de eficiența jucătorului în teren, de utilitatea lui în diferite sisteme de atac sau de apărare, de rezistența la eforturile de înaltă solicitare și de lungă durată ș.a., fiecare sportiv este folosit o durată de timp mai mare sau mai mică. Pentru un tempou de joc crescut (presing-contraatac), durata de solicitare a sportivilor este mai mică (fundașii 5—6 minute, atacanții 10—12 minute) ; pentru un joc lent, durata de solicitare poate fi mai mare ; pentru un turneu de 3—5 jocuri, solicitările trebuie dozate ș.a.m.d. Toate aceste elemente constituie parametrii obiectivi pentru modelarea efortului în procesul de antrenament.

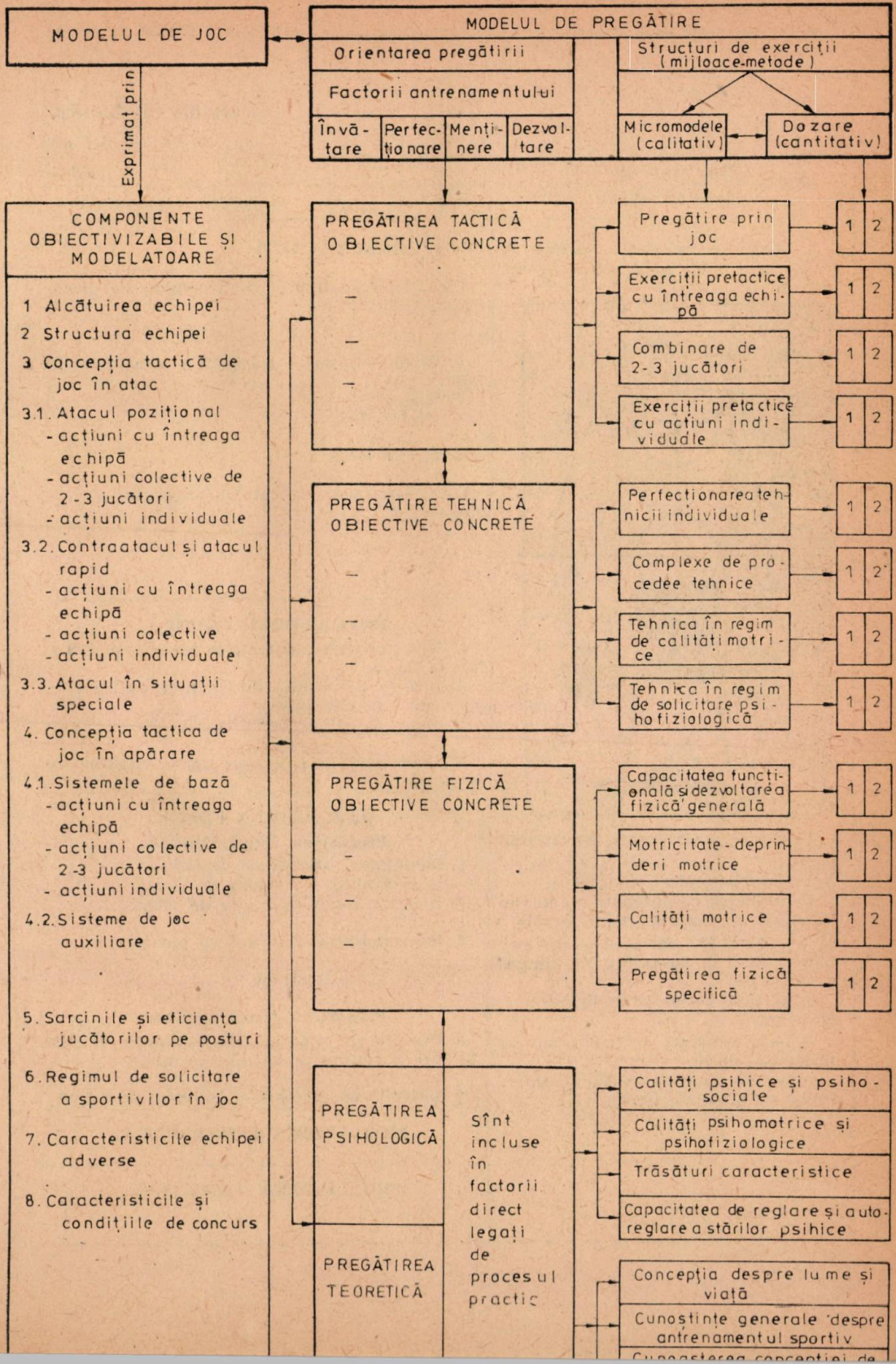
7. CARACTERISTICILE ECHIPEI ADVERSE joacă un rol important în **modelarea în scop strategic** și în **modelarea adversarului.**

Modelarea în scop strategic. Cunoscînd adversarul pe care urmează să-l întîlnească, antrenorul întocmește un plan strategic de concurs, în care stabilește maniera în care trebuie abordată partida și componentele de joc care, în mod logic, pot asigura obținerea victoriei. Planul strategic este prezentat jucătorilor și pregătit în antrenamente. În partea finală a pregătirii se folosesc 1—2 jocuri de verificare a planului preconizat, alegînd în acest scop adversari potriviți.

Modelarea adversarului. Cu ajutorul sportivilor din echipa proprie (de obicei, al rezervelor) se alcătuiește și se pregătește o formație care „copiază" echipa adversă în principalele detalii de joc (structură, sisteme de joc, scheme tactice, ritmul acțiunilor etc.). În continuare, se organizează jocuri școală și jocuri cu handicap între formația pe care o pregătim pentru meci și formația „regizată". În activitatea practică, aceste tipuri de modelare se folosesc împreună.

8. CARACTERISTICILE ȘI CONDIȚIILE DE CONCURS conturează o serie de componente esențiale pentru modelarea procesului de pregătire. Astfel, sistemul de desfășurare a jocurilor condițiile de concurs, orele la care sînt programate jocurile, ambianța întîlnirilor, maniera de arbitraj ș.a. devin componente obiectivizabile și modelatoare ale procesului de instruire.

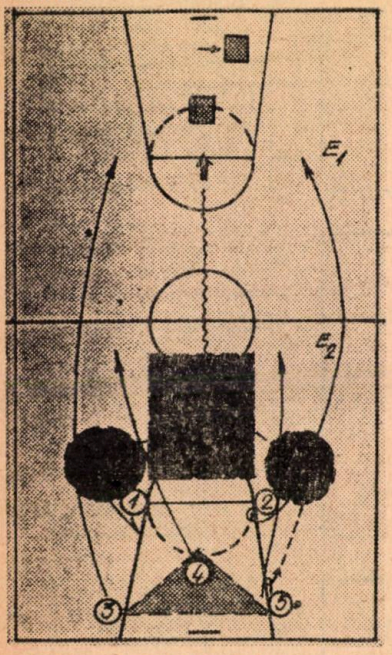
SCHEMA OPERAȚIONALĂ A MODELĂRII PROCESULUI DE INSTRUIRE



TEHNICA ELABORĂRII
(Contraatacul și atacul

Modelul de joc	Modelul
Obiective cifrice	Orientarea pregătirii pe factorii antrenamentului

1. Model de contraatac desfășurat după principiul „pas margine-pas centru".



2. Durata desfășurări contraatacului
$\overline{X}$ = 5—6 secunde

3. Ponderea de utilizare a contraatacului și atacului rapid în joc :
$\overline{X}$ = 18—22/joc, adică 16% din numărul total al posesiilor de minge.

4. Eficiența aruncărilor la coș :
$\overline{X}$ = 60%
—8—10 aruncări de sub coș cu procentaj de 70
—10—12 aruncări de la semidistanță cu procentaj de 50

PREGĂTIREA TACTICĂ

1. Însușirea modelului de ansamblu de desfășurare a acțiunilor.

2. Perfecționarea analitică a acțiunilor pe faze de joc
— Faza I
— Faza a II-a
— Faza a III-a

3. Perfecționarea modelului integrativ în condiții de joc.

PREGĂTIREA TEHNICĂ

4. Perfecționarea elementelor tehnice specifice fazelor de joc :
I. Intrarea în posesia mingii și transmiterea oportună a primei pase.
II. Pase, dribling, demarcaj în mare viteză.
III. Aruncări la coș, pase decisive, urmărire la panou.

PREGĂTIREA FIZICĂ

Pregătirea fizică generală

5. Dezvoltarea vitezei de deplasare :
— a rezistenței în regim de viteză ;
— a îndemînării în regim de viteză.

6. Perfecționarea săriturii cu piruetă.

7. Dezvoltarea detentei.

Pregătirea fizică specifică

8. Dezvoltarea vitezei de declanșare și desfășurare a acțiunilor în diferite faze.

9. Dezvoltarea rezistenței în regim de viteză

PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ

PREGĂTIREA TEORETICĂ

Schema 5

MODELULUI DE PREGĂTIRE

rapid — exemplificare)

de pregătire

Micromodele (structuri de exerciţii)	Dozare
1.1. — 5X0 pe 1/1 teren — însuşirea principiilor de acţionare cu întreaga echipă.	— 4 reprize a 5 contraatacuri succesive.
1.2 — 5X0 pe 1/1 teren — însuşirea tempoului optim de desfăşurare a contraatacului.	— idem-fiecare contraatac cu durată 5—6 sec.
2.1 — Exerciţii pentru declanşarea contraatacului din situaţii diferite (urmărire, repunere etc.).	— 15—20 antrenamente a cîte 10—20 minute.
2.2 — Exerciţii pentru desfăşurarea contraatacului.	— 15—20 antrenamente a cîte 10—20 minute.
2.3 — Exerciţii pentru finalizarea contraatacului (2X1 ; 3X2 ; 4X3 ; 5X4 etc.).	— 15—20 antrenamente a cîte 10—20 minute.
3.1 — Joc 5X5 cu temă — exersarea modelului preconizat.	— 15—20 antrenamente a 30—40 minute.
3.2 — Joc de verificare cu echipe mai slabe ca valoare.	— 5—6 jocuri.
3.3. — Jocuri de verificare cu echipe de valoare apropiată.	— 5—6 jocuri.
3.4 — Utilizarea modelului de contraatac în condiţiile jocului oficial.	— conform sistemului competiţional.
4.1 — Exersarea analitică şi în complexe a procedeelor tehnice.	
4.2 — 3X3X3 continuu.	— 3 reprize X 5—10 minute
4.3 — 1X1 ; 2X2 ; 3X3 ; 4X4 ; 5X5 ş.a. pe 1/1 teren.	— 3 reprize X 5—10 minute cu schimbări de jucători.
4.4 — 2X1 ; 3X2 ; 4X3 ş.a. realizat prin exerciţii speciale sau din exerciţiile precedente.	— 2—3 reprize a 5—10 minute.
5.1 — Sprinturi pe 10—15 metri.	— 3—4 ori contracronometru
5.2 — „Maratonul mic“ fără minge.	— 4—6 repetări
5.3 — „Maratonul mic“ cu dribling şi cu pase între doi jucători.	— 4—6 repetări
6.1 — Sărituri cu atingerea unor obiecte suspendate.	— 3—4 sărituri maxime
7.1 — Sărituri maxime, pe ambele picioare, folosind vesta îngreuiată.	— 3 reprize X 6 sărituri ; vesta îngreuiată = 3—5 kg
8.1 — Exerciţiile 1.1 ; 1.2 ; 2.1 ; 2.2 ; 2.3 efectuate la semnal ; semnalul vizual = intrarea în posesia mingii.	— 8—10 ori cu intervale de odihnă — 1 minut
9.1 — Exerciţiile 1.1 şi 4.3	— 8—10 contraatacuri consecutive
— Anticiparea acţiunilor, hotărîre, putere de decizie, risc raţional ş.a.	— permanent
— Prezentarea modelului de contraatac pe machetă.	— 10—15 minute
— Manevrarea jucătorilor în teren cu explicarea principiilor de acţionare.	— 10—15 minute — intervenţii ulterioare

MODELAREA COMPONENTELOR OBIECTIVIZABILE ALE MODELULUI DE JOC ȘI TEHNICA ELABORĂRII MODELULUI DE PREGĂTIRE

Schema operațională a modelării procesului de instruire ne permite să înțelegem cu claritate că activitatea de modelare presupune mai întîi existența unui model de joc (schema 4). Modelul de joc determină și este determinat de modelul de pregătire. Între aceste modele există o relație strînsă și reversibilă.

Elaborarea modelului de pregătire începe cu analiza minuțioasă a componentelor obiectivizabile și modelatoare ale modelului de joc. Din această analiză trebuie să reiasă, în primul rînd, care sînt componentele de joc care se integrează în tendințele de dezvoltare a baschetului pe plan național și internațional. Acestea vor determina, în linii mari, orientarea generală a procesului de instruire. În al doilea rînd, se stabilește ponderea în care aceste componente își aduc contribuția la obținerea rezultatului sportiv. Acestea vor determina prioritatea exersării lor în procesul de pregătire. În al treilea rînd, se determină părțile constitutive, sistemele de acționare și frecvența de utilizare a unor elemente de joc. Acestea determină, din punct de vedere calitativ, **conținutul procesului** de pregătire (micromodele, mijloace, metode ș.a.), iar din punct de vedere cantitativ — numărul de exerciții și dozarea lor în antrenamente.

Modelarea și programarea pregătirii necesită un riguros control asupra eficienței și calității instruirii. În viziunea acestei lucrări, controlul pregătirii este realizat mai ales prin prisma modelului prospectiv de comportament în joc a echipei și a sportivilor (schema 3). Desigur că pentru înțelegerea unor fenomene pot fi utilizate și alte mijloace de apreciere (control medical, probe de control ș.a.).

Modelarea procesului de instruire înlesnește o riguroasă planificare a bugetului de timp necesar pentru realizarea sarcinilor pedagogice ale antrenamentului (învățare, perfecționare, menținere, dezvoltare), precum și pentru realizarea obiectivelor propuse de modelul prospectiv de joc. Astfel, se calculează cu destulă exactitate cantitatea de timp necesară pentru solicitările sistemului competițional, durata formelor de pregătire și a perioadelor de antrenament, dinamica efortului, încărcătura pregătirii ș.a.

În încheiere prezentăm, printr-un exemplu concret, succesiunea operațiunilor necesare pentru stabilirea modelului de pregătire a echipei (planșa 5). Ceea ce trebuie să observăm din primul moment este faptul că obiectivele modelului de joc (în cazul exemplificat: contraatacul și atacul rapid) sînt exprimate cu ajutorul modelului figurativ de desfășurare a acțiunilor și cu ajutorul cifrelor. În continuare putem observa că modelul figurativ devine o sursă exactă de elaborare a exercițiilor în scopul îndeplinirii obiectivelor și sarcinilor pregătirii pentru toți factorii de antrenament. Astfel, în exemplul dat, exercițiul 1.1. rezolvă însușirea principiilor de acționare ale tuturor jucătorilor; exercițiul 1.2. rezolvă însușirea tempoului de joc (durata contraatacului în 5—6 secunde). Aceleași exerciții rezolvă și alte sarcini ale pregătirii (vezi 1.8; 1.9.).

În stadiul inițial de elaborare a modelului de pregătire, dozarea exercițiilor este programată în funcție de anumiți factori, pe care noi i-am amintit în lucrare. Pe parcursul instruirii, această dozare crește sau scade în funcție de eficiența sau ineficiența procesului de pregătire.

Concluziile lucrări se desprind din însuși conținutul materialelor prezentate. Totuși, considerăm că sînt necesare cîteva sublinieri și anume:

— modelul de joc al echipei poate fi exprimat printr-o serie de componente obiectivizabile și modelatoare care înlesnesc, pe de o parte, orientarea conținutului procesului de instruire, iar pe de altă parte, controlul asupra conținutului jocului propriu-zis. Avînd o exprimare cifrică, aceste componente ale jocului pot stabili și pentru conținutul procesului de pregătire obiective concrete. În aceste condiții, programarea instruirii se realizează cu eficiență crescută, orientarea pregătirii se face pe baza unor obiective bine determinate, sînt excluse mijloacele și procedeele metodice inutile, sînt înlăturate deciziile subiective, bugetul de timp disponibil este pe deplin valorificat ș.a.m.d.;

— parametrii propuşi în **modelul prospectiv** au semnificaţia unor norme de referinţă sau a unor norme cifrice care trebuie realizate de către echipele noastre de baschet. În momentul cînd aceşti indicatori vor fi realizaţi în mod obişnuit, echipele noastre vor deveni competitive în arena internaţională ;

— existenţa unui model de joc, precum şi modelarea pregătirii permit antrenorilor să gîndească „global" asupra tuturor laturilor activităţii pe care o desfăşoară cu sportivii. Astfel, concepţia de joc a echipei, obiectivele de performanţă, conţinutul pregătirii, investiţiile bugetare de timp ş.a. nu mai sînt gîndite separat, ci prin prisma comenzii ferme a modelului de joc.

BIBLIOGRAFIE

1. COUSY E., POWER P. : Baschet-concepţie şi analiză, Allyn and Bacon, Inc. Boston, 1970.
2. EPURAN M. : Metodologia cercetării activităţilor corporale, Bucureşti, IEFS, 1978.
3. EVULEŢ D. COLIBABA : Model de joc şi pregătire pentru echipa reprezentativă de baschet-masculin, Bucureşti, IEFS, 1976.
4. EVULEŢ D., COLIBABA : Modele orientative pentru îmbunătăţirea organizării, conducerii şi desfăşurării pregătirii baschetbaliştilor de performanţă din echipele cluburilor universitare, Braşov, 1980, Universitatea Braşov.
5. EVULEŢ D. COLIBABA : Modelarea antrenamentului sportiv potrivit exigenţelor competiţiilor, cerinţă de bază a programării instruirii echipelor de baschet studenţeşti, Comunicare ştiinţifică în cadrul comisiei CESU, J. M. Universitare, 1981.
6. NICOLA I. : Pedagogia şcolară, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1980.
7. ŞICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1977.
8. TEODORESCU L. : Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.

D. EVULEŢ-COLIBABA : Le modèle de jeu et le modélage dans l'instruction des joueurs de basket de performance

L'ouvrage démontre que dans le contenu du jeu de basket proprement dit, dans les compétitions donc, il y a une série de composantes objectivables a l'aide desquelles les contenu du processus de préparation peut-être organisé, dirigé et conduit vers une commande ferme — la commande du modèle de jeu. En passant en revue ces composantes, sont faites des références sur la composition de l'équipe, la structure de l'équipe, la conception tactique de jeu en attaque et en défense, les caracteristiques de l'équipe adverse, le régime de sollicitation des joueurs par postes, les caractéristiques et les conditions de concours. On fait des références quant au modélage des composantes objectivables du modèle de jeu et sur la technique d'élaboration du modèle de préparation, avec des exemples concrets.

D. EVULEŢ-COLIBABA : A Model for Playing and Modelling Purposes for the Training of Performance Basketball Players

The authors shows that in terms of the content of basketball playing proper, therefore, during competitions, there are a number of objective components which are to be modelled and taken into consideration, for with their help the very content of training may be organized and playing itself controlled. The author examines all these components and makes references to : the way the team is to be *made up, the structuring of the teams, the playing and defence tactics, the characteristics of the opponent team, the stress régime of the players, the characteristics and conditions of competitions. He also touches on the modelling of the respective objective component and the techniques related to the training model and relevant exercises.*

FK: 10399

EDUCAREA CALITĂŢILOR FIZICE COMBINATE (I)

Prof. LAZĂR BAROGA
F. R. Haltere şi Culturism

Pregătirea fizică, factor important al antrenamentului, rămîne şi în viitor unul din mijloacele determinante în creşterea continuă a rezultatelor sportive.

Prin pregătire fizică înţelegem procesul de educare a calităţilor fizice. Deosebim : **pregătirea fizică generală,** în care predomină metodele şi mijloacele de educare a **calităţilor fizice de bază** (forţă, viteză, rezistenţă, îndemînare, mobilitate şi relaxare), şi **pregătirea fizică specială,** unde predomină metodele şi mijloacele de educare a **calităţilor fizice combinate** (forţă în regim de viteză, rezistenţă în regim de forţă etc.).

Calitate fizică înseamnă aptitudinea individului de a executa mişcări exprimate în indici de forţă, viteză, rezistenţă etc.

Termenul „calitate fizică" pe care îl vom folosi în lucrarea de faţă este sinonim cu cel de „calitate motrică" folosit în ultima vreme mai ales de reprezentanţii altor ştiinţe, cum ar fi : medicina sportivă, fiziologia, psihologia, biochimia etc. Dealtfel, nu facem decît să ne punem în concordanţă, din punct de vedere terminologic, cu autori de prestigiu din ţară şi din străinătate. Pe lîngă faptul că între cele două noţiuni nu există diferenţieri de conţinut, în terminologia sportivă avem : cultura fizică, educaţia fizică etc., termenul de calitate fizică fiind mult mai răspîndit şi folosit în practica sportivă actuală.

În ceea ce priveşte ordinea descrierii calităţilor fizice (forţă, viteză, rezistenţă etc.), s-a ţinut seama de gradul de răspîndire şi de importanţa reală (reieşită şi prin procedee statistice) ale calităţilor fizice, în probele şi ramurile sportive practicate la noi în ţară, scutindu-ne de orice comentarii.

Forţa, viteza, rezistenţa, îndemînarea, mobilitatea şi relaxarea sînt considerate **calităţi fizice de bază.** Educarea acestor calităţi, care acţionează într-o formă sau alta în toate mişcările omului, are loc, aşa cum am mai subliniat, în cadrul pregătirii fizice generale a tuturor sportivilor, indiferent de specializarea sportivă.

Dacă în ceea ce priveşte forţa, viteza şi rezistenţa, majoritatea specialiştilor le acordă statutul de calităţi fizice, nu acelaşi lucru îl putem spune despre **îndemînare** (pe care unii autori o contestă pur şi simplu), **mobilitate** şi **relaxare.** Practica antrenamentului contemporan impune o revizuire radicală a acestor puncte de vedere, care duc la confuzii şi, în ultima instanţă, la întîrzierea unor rezultate de valoare în anumite ramuri şi probe sportive. Să nu uităm că delimitarea oarecum forţată şi argumentată doar din punct de vedere didactic (deoarece într-o mişcare se manifestă, într-o pondere mai mare sau mai mică, toate calităţile fizice) între forţă, viteză şi rezistenţă a permis adîncirea cunoştinţelor, precum şi diferenţierea clară a metodelor şi mijloacelor de dezvoltare a acestor calităţi, lucru care a dus la atingerea nivelului performanţelor actuale în sport.

Astfel, metodica educării îndemînării, mobilităţii şi relaxării a rămas mult în urmă. Greu ne putem imagina un gimnast campion mondial fără să posede calităţi distincte de îndemînare sau mobilitate. Un halterofil poate avea calităţi deosebite de forţă şi forţă în regim de viteză, dar dacă nu are, în acelaşi timp, şi calităţi de mobilitate, el nu poate practica acest sport. De aici reies importanţa **tuturor** calităţilor fizice în sportul de performanţă şi nevoia de aprofundare a cunoştinţelor despre acestea, în vederea obţinerii unor rezultate sportive superioare.

Dacă din anumite motive (de pildă, sportivul posedă ereditar calitatea fizică necesară) unii antrenori nu pun accent în pregătire pe educarea mobilităţii sau a relaxării musculare, aceasta nu înseamnă că cele două calităţi nu se manifestă în activitatea sportivă. Neexistînd cunoştinţe temeinice despre ele, acestea nu pot fi dezvoltate la sportivii care nu posedă aceste calităţi la cerinţele sportului respectiv. De asemenea, nu putem nega existenţa unor calităţi fizice (cum este îndemînarea) numai pentru motivul că ele „sînt complexe", deoarece nici

calitatea fizică forța nu e mai puțin complexă (dacă ne referim la aspectele neuro-morfo-funcționale ale acesteia), și, totuși, aprofundarea cunoștințelor asupra metodelor și mijloacelor de pregătire a forței a dus la creșterea rezultatelor în majoritatea covîrșitoare a ramurilor sportive.

Am încercat să scoatem în evidență importanța relaxării musculare, calitate fizică opusă încordării (forței) cu un rol deosebit în activitatea sportivă de performanță.

Articolul de față scoate pentru prima oară în evidență importanța educării **calităților fizice combinate,** în sportul de înaltă performanță. Educarea calităților fizice combinate, **în cazul folosirii diferitelor îngreuieri,** trebuie să țină seama de anumite principii și legi de bază ale efortului. Sistematizarea acestor principii, precum și a metodelor și mijloacelor caracteristice educării calităților fizice combinate, în cadrul pregătirii fizice speciale, constituie scopul principal al acestei lucrări. Termenul de „calitate fizică combinată" a apărut în literatura noastră de specialitate în anul 1969. Prin calitate fizică combinată se înțelege efectuarea unor mișcări în care se manifestă preponderent două calități fizice (de bază).

În canotaj, caiac-canoe, lupte și multe alte ramuri sportive există de mult timp preocupări pentru educarea rezistenței în regim de forță, forță în regim de rezistență sau în regim de viteză etc., fără însă o delimitare precisă a metodelor și mijloacelor acestora, mai ales în aplicarea lor în alte ramuri sportive.

Există, de asemenea (mai ales în atletism), forța în regim de viteză, viteza în regim de forță, fără să existe însă nici aici o delimitare clară între aceste calități, care, de fapt, se referă la două noțiuni bine definite : forța explozivă și detentă (această neclaritate a fost semnalată de renumitul antrenor vest-german Toni Nett încă din anul 1968).

Analizînd preocupările practice și teoretice din diferite ramuri sportive, se pare că, în viitor, se va pune din ce în ce mai mult accentul pe educarea și perfecționarea calităților fizice combinate.

Calitățile fizice combinate sînt următoarele :

1 ● Forța în regim de viteză (F—V) ;
2 ● Forța în regim de rezistență (F—R) ;
3 ● Viteza în regim de forță (V—F) ;
4 ● Viteza în regim de rezistență (V—R) ;
5 ● Rezistența în regim de viteză (R—V) ;
6 ● Rezistența în regim de forță (R—F) ;
7 ● Îndemînarea în regim de viteză (Î—V) ;
8 ● Îndemînarea în regim de forță (Î—F) ;
9 ● Îndemînarea în regim de rezistență (Î—R) ;
10 ● Mobilitatea în regim de viteză (M—V) ;
11 ● Mobilitatea în regim de forță (M—F) ;
12 ● Mobilitatea în regim de rezistență (M—R) ;
13 ● Încordare-relaxare.

Toate aceste calități fizice combinate se găsesc (aprofundate într-o măsură mai mare sau mai mică) în orientările metodice ale ramurilor sportive din țara noastră, pe perioada 1981—1984, ceea ce demonstrează că direcția metodicii, în etapa actuală, este orientată deja spre perfecționarea acestor importante calități fizice. Rămîne să găsim metodele și mijloacele cele mai eficiente în scopul educării calităților fizice combinate, la cel mai înalt nivel.

Desigur, nu trebuie neglijat faptul că educarea calităților fizice combinate la cerințele nivelului actual necesită un volum de muncă și o intensitate la valori impresionante. Cercetările recente au scos în evidență rolul glandelor hormonale și în special importanța axului hipotalamo-hipofizo-suprarenal) în activitatea sportivă (sistemul declanșează secreția de hormoni naturali ai organismului). Oamenii de știință au ajuns la următoarea concluzie : „acest sistem glandular este activat numai în cazul în care antrenamentele reprezintă un factor stressant și numai după 4—5 ore de muncă intensivă".

I. FORȚA ÎN REGIM DE VITEZĂ

Forța în regim de viteză este calitatea sistemului neuromuscular de a învinge o rezistență, printr-o viteză de contracție maximă. În literatura de specia-

litate, calitatea fizică combinată forța în regim de viteză o găsim și sub denumirea de „forță explosivă".

1.2. Caracteristicile forței în regim de viteză.

Din formula forței folosită în mecanică (F = m.a.) atunci cînd creșterea indicilor de forță se bazează pe mărirea celui de al doilea termen (accelerația) rezultă următoarea formulă :

F max = m.a. max.

Unde : F max = forța maximă ;

m = masa ;

a. max = accelerația maximă.

În acest caz, accelerația se mărește în funcție de posibilitățile individuale și se urmărește să fie cît mai mare. Se pune însă problema : cît de mare să fie masa deplasată, în așa fel încît efortul să fie în regim de viteză, deoarece masa poate schimba substanțial regimul de lucru ce se efectuează. Pentru efectuarea exercițiilor care să păstreze caracteristicile unei „forțe explosive", recomandăm greutăți (masa) cuprinse între 65—95% din posibilitățile maxime la exercițiul respectiv. Se efectuează 6—9 exerciții într-o lecție de antrenament, însumîndu-se un volum de 3—15.000 kg.

După cum se vede, masa (65—95%) are o mărime considerabilă, însă principal este faptul ca **această masă să fie deplasată într-o viteză maximă.**

În scopul realizării efortului de forță în regim de viteză sau de forță explosivă, se execută diferite exerciții (în funcție de specificul diferitelor ramuri sportive), cu un număr de 3—6 repetări, în 6—9 serii (reprize). În afară de aceasta, în procesul de pregătire al sportivilor se va ține seama de următoarele :

— în toate exercițiile de forță în regim de viteză, trebuie să se manifeste eforturi de voință considerabile, urmărindu-se execuția mișcărilor în viteză maximă, știut fiind faptul că, prin conștientizarea unei asemenea acțiuni volitive, se poate ridica limita superioară a vitezei de execuție ;

— concentrarea atenției asupra realizării cu viteză maximă a mișcării principale dintr-un exercițiu, lucru din care rezultă accelerarea întregului exercițiu ;

— odihna dintre serii și exerciții (între 2—5 minute) trebuie să dea posibilitatea executantului să repete exercițiul respectiv, fără reducerea vitezei de execuție ;

— cercetările efectuate și rezultatele sportive dovedesc că exercițiile de forță contribuie atît la creșterea indicilor de forță, cît și la creșterea indicilor de viteză : o forță mai mare permite învingerea rezistenței externe mai ușor și executarea mișcărilor cu o viteză mai mare. De exemplu, este constatat faptul că o creștere a indicilor de forță la aruncări are ca rezultat creșterea indicilor de forță în regim de viteză (forță explosivă) și, implicit, creșterea rezultatelor sportive ;

— forța și viteza se găsesc într-un raport invers proporțional : cu cît viteza de execuție este mai mare, cu atît forța manifestată are o valoare mai mică, și invers ;

— nu există pericolul ca lucrul pentru creșterea forței musculare (creșterea indicilor de forță, a masei musculare) să influențeze negativ viteza de execuție a mișcărilor, ci din contră ;

— exercițiile de forță în regim de viteză (ca dealtfel toate exercițiile incluse în procesul de pregătire al sportivilor) să fie cît mai apropiate, ca structură, de exercițiile clasice (tehnice) din competiții.

1.2. Forța în regim de viteză în diferite sporturi.

Forța în regim de viteză este o calitate fizică combinată care se manifestă mai ales în : aruncări (ciocan, greutate, disc, suliță), haltere, rugby (înaintare), bob (împingători) și gimnastică la aparate (băieți și fete). O întîlnim, de asemenea, și în : înot, sărituri în apă, oină, schi alpin și judo, unde, cel puțin în anumite perioade de pregătire, deține o pondere însemnată în volumul total de antrenament.

În ceea ce privește dozarea efortului, trebuie să se facă o diferențiere netă a lucrului pentru forță în regim de viteză la ramurile și probele sportive amintite. Astfel, greutățile ce vor fi folosite de către halterofili, aruncători, boberi și rugbyști vor tinde spre limita superioară a masei, adică spre 95% din posibilități, în timp ce aruncătorii de suliță, gimnaștii și gimnastele (mai ales ultimele) vor

folosi greutăți ce vor tinde spre limita inferioară, ceea ce înseamnă greutăți de 65% din posibilități.

II. FORȚA ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ

Forța în regim de rezistență reflectă capacitatea organismului de a rezista la eforturi în condițiile contracțiilor musculare de lungă durată.

2.1. Caracteristicile forței în regim de rezistență.

În exercițiile de forță în regim de viteză, încărcăturile (mărimea masei) sînt cuprinse între 65—80% din posibilități și se efectuează într-un număr relativ mare de repetări (6—12 și, în unele cazuri, „pînă la refuz"). Forța rămîne elementul principal, chiar dacă tendința este spre îmbunătățirea indicilor valorici ai rezistenței.

În general, cei care posedă o forță absolută mai mare pot repeta de mai multe ori un exercițiu oarecare sau pot menține mai mult timp o poziție statică în anumite îngreuieri. S-a dovedit însă că afirmația de mai sus este valabilă numai în cazul cînd aceste îngreuieri depășesc 50% din posibilități (după unii autori, 30%). Sub aceste încărcături, mărimea forței nu mai poate influența gradul de rezistență musculară.

Forța în regim de rezistență creează o bază fiziologică corespunzătoare (dezvoltă masa musculară), în vederea măririi indicilor de forță. Numărul mare de repetări este caracteristic acestui gen de efort. Efortul principal nu se realizează pe baza încărcăturilor, ci pe seama repetărilor care produc modificări structurale și funcționale evidente la nivelul fibrelor musculare. Principala modificare de ordin structural a fibrelor musculare constă în creșterea lor în grosime.

Antrenamentul orientat spre educarea forței în regim de rezistență (6—12 repetări și, uneori, pînă la refuz, 4—12 serii, 15—60 000 kg pe lecție de antrenament, efectuat de 2—3 ori în cadrul unui ciclu săptămînal) necesită mari eforturi de voință și impune precizarea strictă a intensității (încărcăturilor) și volumului de stadiu de pregătire și nivelul capacității de efort al sportivilor.

Continuitatea antrenamentului de forță în regim de rezistență este necesară pe întreaga perioadă a unui ciclu anual de pregătire, chiar dacă în anumite etape el scade atît din intensitate, cît și din volum (ne referim la pregătirea dinainte și după competiții, din perioadele de tranziție, în cazuri de accidentări etc.) În acest fel, se asigură crearea unei mase musculare sau menținerea acesteia, necesară realizării unor indici maximali ai valorilor forței musculare.

2.2. Forța în regim de rezistență în diferite sporturi.

Calitatea fizică combinată cu forța în regim de rezistență o întîlnim în: haltere, aruncări (ciocan, greutate, disc), săriturile din gimnastică, biatlon, canotaj, ciclism șosea, patinaj artistic, lupte libere și polo pe apă (jucători). Greu ne putem imagina efectuarea unor antrenamente la nivelul cerințelor actuale, fără valori mărite ale acestei calități fizice combinate, de care depind posibilitățile organismului de a efectua mai multe kilograme, mai mulți kilometri etc. etc. Chiar dacă această calitate fizică combinată nu se situează în focarul cerințelor unui sport, ea trebuie să stea totuși în atenția antrenorilor și sportivilor, deoarece creșterea continuă a volumului general de lucru este o cerință de bază a antrenamentului actual.

III. METODE DE EDUCARE A FORȚEI ÎN REGIM DE VITEZĂ ȘI FORȚEI ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ

3.1. Metode de educare a forței în regim de viteză (F—V).

Metodele de educare a forței în regim de viteză vizează dezvoltarea capacității de a efectua un efort muscular considerabil, în cel mai scurt timp posibil. Contracția musculară se desfășoară în maximum de viteză, ca în cazul aruncărilor unde este specifică această „forță explosivă".

Creșterea continuă a vitezei de execuție rămîne elementul dominant în acest regim de lucru, ceea ce duce, de fapt, la angrenarea în lucru a unui număr cît mai mare de fibre musculare, condiția esențială a dezvoltării unei forțe explosive maxime.

3.1.1. Metoda eforturilor explosive (power-training).

Aplicarea acestei cunoscute metode în practică necesită folosirea unor încărcături cuprinse între 75—95% din posibilități, în 3—6 repetări și 6—9 serii, pentru fiecare din cele 6—9 exerciții.

Se folosesc 3 grupe de exerciții : exerciții cu haltera, exerciții cu mingi medicinale (pentru diferite aruncări) și exerciții acrobatice (pentru diferitele sărituri). Pentru fiecare grupă de exerciții, se aleg cîte 3 exerciții (în total 9), în conformitate cu structura de bază a tehnicii din sportul respectiv. Cele 9 exerciții se efectuează pe rînd, efectuîndu-se o pauză de 2—3 minute. După terminarea celor 9 exerciții, urmează o pauză de 2—5 minute, după care se reia lucrul, efectuîndu-se încă de două ori cele 9 exerciții. Înainte de începerea lucrului, se execută încălzirea tuturor grupelor musculare ce vor fi solicitate în lecție, cu ajutorul exercițiilor libere, a săriturilor, a diferitelor îngreuieri etc.

În tabelul 1, exemplificăm metoda eforturilor explosive printr-o lecție practică de antrenament, unde am presupus că rezultatul maxim al sportivului respectiv la împins culcat, smuls fără fandare și genuflexiuni este de 100 kg.

Tabelul 1

Metoda eforturilor explozive (power training) pentru educarea forței în regim de viteză (F-V)

Nr. crt.	Denumirea exercițiilor	Circuitul I 75 %	Pauză 1-5 min	Circuitul II 85 %	Pauză 1-5 min	Circuitul III 95 %
1	Smuls fără fandare	$\frac{75\text{ kg}}{3}\times 2$		$\frac{85\text{ kg}}{2}\times 2$		$\frac{95\text{ kg}}{1}\times 2$
2	Împins culcat	$\frac{75\text{ kg}}{3}\times 2$		$\frac{85\text{ kg}}{2}\times 2$		$\frac{95\text{ kg}}{1}\times 2$
3	Genuflexiuni spate	$\frac{75\text{ kg}}{3}\times 2$		$\frac{85\text{ kg}}{2}\times 2$		$\frac{95\text{ kg}}{1}\times 2$
4	Aruncarea mingii medicinale peste cap cu ambele brațe	$\frac{5\text{ kg}}{6}\times 2$		$\frac{6\text{ kg}}{5}\times 2$		$\frac{7\text{ kg}}{4}\times 2$
5	Aruncări cu ridicarea trunchiului de pe podea	$\frac{5\text{ kg}}{6}\times 2$		$\frac{6\text{ kg}}{5}\times 2$		$\frac{7\text{ kg}}{4}\times 2$
6	Aruncarea mingii prin extensia brațelor	$\frac{5\text{ kg}}{6}\times 2$		$\frac{6\text{ kg}}{5}\times 2$		$\frac{7\text{ kg}}{4}\times 2$
7	Sărituri pe ladă, apoi pe podea și din nou în sus	$\frac{5\text{ kg}}{6}\times 2$		$\frac{5\text{ kg}}{6}\times 2$		$\frac{5\text{ kg}}{6}\times 2$
8	Sărituri consecutive în lungime	$\frac{5\text{ kg}}{6}\times 2$		$\frac{5\text{ kg}}{6}\times 2$		$\frac{5\text{ kg}}{6}\times 2$
9	Sărituri cu haltera pe umeri	$\frac{30\text{ kg}}{6}\times 2$		$\frac{40\text{ kg}}{6}\times 2$		$\frac{50\text{ kg}}{6}\times 2$

$V = 5624\text{ kg}$

Numărul de repetări $= 252$

$I.v. = \frac{5624\text{ kg}}{60\text{ kg}} = 87{,}4$

$I.i. = \frac{87{,}4}{252} = 0{,}3$

Sportivul va executa metoda eforturilor explosive în felul următor : după încălzirea grupelor musculare, care vor fi solicitate în lecție, va executa împinsul culcat cu 75 kg (ceea ce reprezintă 75% din posibilități), în 3 repetări × 2 serii, apoi, cu aceeași încărcătură, repetări și serii, va executa smulsul fără fandare și genuflexiunile, păstrîndu-se o pauză de 2—3 minute între serii și exerciții.

Se vor executa, în continuare, exercițiile de aruncări cu mingea medicinală (5 kg) și, în sfîrșit, cele 3 exerciții de sărituri, totalizîndu-se, astfel, 9 exerciții. După efectuarea unei pauze de 2—5 minute, se vor executa din nou cele 9 exerciții, mărindu-se încărcătura exercițiilor cu haltera la 85 kg (85% din posibilități) și la exercițiile cu mingi medicinale, la 6 kg. La ultima serie de 9 exerciții, greutatea pe halteră crește la 95 kg (95% din posibilități), iar mingile medicinale ajung la 7 kg, respectîndu-se numărul de repetări din tabel, care, după cum se vede, se micșorează (de la 3 la 2, apoi la 1).

Volumul în kg al lecțiilor de antrenament, în care se aplică metoda eforturilor explosive, este mic și variază între 3—10 000 kg. Se poate executa, în funcție de necesități, de 2—6 ori în cadrul unui ciclu săptămînal din perioada pregă-

titoare. În perioadele competiționale și de tranziție, antrenamentele vor avea un caracter de menținere a forței explosive, ca atare, ele se vor executa de 1—2 ori în cadrul unui ciclu săptămînal.

În scopul măririi eficienței metodei eforturilor explosive, se va urmări executarea tuturor exercițiilor cu maximum de viteză. Cînd observăm stagnarea progreselor la indicii vitezei de execuție, se vor crește : încărcătura la exercițiile cu haltera, distanțele de aruncare a mingilor medicinale și lungimea (sau înălțimea) aruncărilor.

Tot în scopul măririi eficienței, se pot micșora pauzele între serii și exerciții. **Realizarea unui ritm al pulsului de peste 190 bătăi pe minut asigură condiții metabolice avantajoase dezvoltării fibrelor musculare albe rapide (tip II), specifice eforturilor de forță în regim de viteză.**

Săriturile cu ambele picioare pe o ladă de gimnastică (90—120 cm înălțime), apoi pe sol și continuate cu săritura pe verticală (fără întreruperea mișcării), precum și săriturile în adîncime de pe diferite obstacole (170—190 cm înălțime), ambele executate cu hantele de 5—7,5 kg ținute în mîini, au rolul de a angrena în lucru un număr maxim de fibre musculare (albe rapide de tip II), dezvoltînd astfel forța explosivă.

3.1.2. **Metoda eforturilor mijlocii (F—V).**

Eforturile mijlocii permit dezvoltarea calităților de forță în regim de viteză, dacă se respectă următoarele cerințe : încărcături cuprinse între 65—80% din posibilități, 3—6 repetări, 6—9 serii pentru fiecare exercițiu, din cele 6—9 cîte se recomandă într-o lecție.

Metoda eforturilor mijlocii, în scopul educării calității fizice combinate forță în regim de viteză, exprimată în kg pentru un sportiv cu un rezultat maxim de 100 kg la un exercițiu oarecare, arată astfel :

30—50% din posibilități

30 kg / 6	40 kg / 6	50 kg / 6

68—80% din posibilități

65 kg / 3	75 kg / 3	80 kg / 3	75 kg / 6	65 kg / 3

Volumul lecțiilor de antrenament este mijlociu, variind între 10—15 000 kg, putîndu-se executa de 2—6 ori în cadrul unui ciclu săptămînal din perioadele pregătitoare (în perioadele competiționale și de tranziție se efectuează 1—2 antrenamente, în scopul menținerii indicilor de forță explosivă).

Pentru verificarea orientării antrenamentelor spre educarea calității fizice combinate forță în regim de viteză, se calculează numărul precis de kilograme, numărul de repetări și se înregistrează greutatea corporală a sportivului. Calculul numărului de kilograme al metodei eforturilor mijlocii, descrisă anterior, arată un total de 1 560 kg și un număr de 21 repetări. Dacă metoda se aplică la 6 exerciții, vor rezulta un total de 9 360 kg și un număr de 126 repetări. Presupunînd că greutatea corporală a sportivului este de 60 kg, atunci vom afla următorii parametri :

$$\textbf{Indice de volum} \quad \frac{9\,360 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 156$$

$$\textbf{Indice de intensitate} = \frac{156}{126 \text{ (nr. de repetări)}} = 1{,}2$$

Dacă, de pildă, metoda s-a aplicat la un număr de 9 exerciții, atunci vom avea :

1 560 kg (la un exercițiu) × 9 ex. = 14 040 kg
21 repetări (la un exercițiu) × 9 ex. = 189 repetări
În acest caz, obținem :

$$\text{Indice de volum} = \frac{14\,044 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 234$$

$$\text{Indice de intensitate} = \frac{234}{189} = 1{,}2$$

Deci, obținerea după antrenament a unui volum de 10—15 000 kg, cu un indice de intensitate în jurul cifrei 1 (el poate fi de la 0,8 la 1,2), ne dă siguranța că lucrul efectuat a fost orientat spre dezvoltarea calităților de forță în regim de viteză.

3.2. Metode de educare a forței în regim de rezistență.

Scopul principal al metodelor de educare a forței în regim de rezistență rămîne tot dezvoltarea indicilor de forță, însă se urmărește ca această forță să cîștige caracteristici de rezistență, adică să se efectueze pe o durată de timp mai îndelungată. Folosindu-se astfel de metode, se cîștigă un plus de masă musculară (baza fiziologică a creșterii indicilor de forță), dar și capacitatea care permite ca forța cîștigată să poată fi repetată de mai multe ori, fără să-și micșoreze valorile de bază.

Încărcătura folosită în acest scop este de 65—80% din posibilități, dar, față de metodele educării forței în regim de viteză (unde se folosește aceeași încărcătură), volumul de lucru crește considerabil, datorită creșterii numărului de repetări și serii.

3.2.1. **Metoda eforturilor segmentare (body-building).**

Această metodă de educare a calității fizice combinate forță în regim de rezistență, specifică sportivilor care practică culturismul, a căpătat, în ultimul timp, o răspîndire din ce în ce mai mare, ea fiind folosită de sportivi din cele mai diferite probe și ramuri sportive, datorită avantajului acesteia de aplicare la anumite segmente ale corpului, fie pentru întărirea anumitor grupe musculare principale, fie pentru readucerea rapidă la nivelul inițial în cazul unor accidentări temporare.

Metoda eforturilor segmentare (body-building) în scopul educării forței în regim de rezistență a diferitelor grupe musculare, pentru un sportiv cu un rezultat maxim de 100 kg la un exercițiu oarecare, exprimată în kilograme, are următoarea structură :

Încălzire	Forță în regim de rezistență
$\frac{30\text{ kg}}{12}$; $\frac{40\text{ kg}}{12}$; $\frac{50\text{ kg}}{12}$	$\frac{65\text{ kg}}{12}\,2\,\frac{70\text{ kg}}{12}\,2\,\frac{75\text{ kg}}{9}\,2\,\frac{80\text{ kg}}{9}\,3$

Se folosesc încărcături cuprinse între 65—80% din posibilități, în 6—12 repetări, 9—12 serii, la un număr de 6—9 exerciții. Volumul unei astfel de lecții este mare, fiind cuprins între 40—60 000 kg. Se pot efectua 2—3 lecții în cadrul unui ciclu săptămînal din perioada pregătitoare.

Pentru o lecție cu 6 exerciții, se totalizează 40 500 kg și 558 repetări, unde vom avea :

$$\text{Indice de volum} = \frac{40\,500\text{ kg}}{60\text{ kg}} = 675$$

$$\text{Indice de intensitate} = \frac{675}{558} = 1{,}2$$

Dacă se efectuează 9 exerciții într-o lecție de antrenament (60 750 și 837 repetări) atunci :

$$\text{Indicele de volum} = \frac{60\,750\text{ kg}}{60\text{ kg}} = 1012$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{1012}{837} = 1{,}2$$

În continuare, descriem pe scurt principiile metodice, a căror aplicare are un rol deosebit în realizarea unei eficiențe maxime a metodelor segmentare, pentru mărirea masei și a rezistenței musculare (principiile sistemului de antrenament culturistic Weider).

1. **Principiul respirației** (breathing principle).

Se inspiră atunci cînd principala grupă musculară care efectuează exercițiul este supusă unei contracții și se expiră atunci cînd este supusă unei extensii (amintim că exercițiile cu contracții maxime se efectuează cu respirația blocată).

2. **Principiul încălzirii** (warm-up principle).

Înaintea fiecărui antrenament cu greutăți, se efectuează o încălzire obligatorie (de circa 20—30 minute) a tuturor grupelor musculare, dar mai ales a acelora care sînt solicitate în lecția respectivă. Încălzirea se realizează cu ajutorul exercițiilor libere sau cu hantele ușoare.

3. **Principiul încărcăturii progresive (weight progresiv principle).**

Greutățile de antrenament se folosesc începînd cu cele mai mici și trecîndu-se treptat pînă la greutățile stabilite de metoda respectivă, care în cazul nostru este cuprinsă între 65—80%.

Exprimat în kg, principiul se aplică astfel :

30 kg	40 kg	50 kg
12	12	12

Încălzire

65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	80 kg	80 kg
18	10	8	6	6	6

Forța în regim de rezistență

4. **Principiul descreșterii progresive (weight regresiv principle).**

După încălzirea tuturor grupelor musculare și după încălzirea efectuată cu haltere, se folosesc direct greutățile mari (80%), apoi, ele scad continuu, astfel :

30 kg	40 kg	50 kg
12	12	12

Încălzire

80 kg	80 kg	80 kg	75 kg	70 kg	65 kg
6	6	6	8	10	12

Forță în regim de rezistență

5. **Principiul antigravitațional (anti-gravity principle).**

În timpul executării exercițiilor, cursa negativă (aceea care se produce în timpul extensiei mușchilor) trebuie executată de două ori mai lent decît cursa pozitivă (cînd se produce contracția mușchilor).

6. **Principiul contracției susținute (peak contraction principle).**

Realizarea unui exercițiu cu menținerea contracției musculare timp de 2—3 secunde în poziții care depășesc cea de a doua treime a traiectoriei exercițiului respectiv. Prin aceasta, se accentuează impulsurile nervoase care merg spre unitățile motorii ale fibrelor musculare, fenomen de care depinde realizarea unor creșteri substanțiale a indicilor de forță.

7. **Principiul concentrării mentale (concentration principle)**

Efectuarea exercițiilor concomitent cu concentrarea atenției asupra traiectoriei întregului exercițiu și cu vizualizarea principalelor grupe musculare. Vizualizarea se realizează prin efectuarea exercițiilor în fața unei oglinzi care permite concentrarea atenției asupra lucrului efectuat.

8. **Principiul priorității grupelor musculare (muscle priority principle).**

Repartizarea exercițiilor cu prioritate asupra grupelor musculare mai slab dezvoltate.

9 **Principiul „trișării" (cheating principle).**

Executarea „trișată", prin folosirea mișcării de inerție sau cu un ajutor exterior, a unor exerciții, în scopul depășirii unor „bariere psihologice".

10. **Principiul repetărilor forțate (forced reps principle).**

Executarea forțată, cu maximum de efort și de voință a ultimelor repetări din cadrul seriilor, care adesea par imposibil de realizat.

11. **Principiul antrenamentului calitativ (quality training principle).**

Eefectuarea unor programe de exerciții complexe, alese în funcție de specificul fiecărui sport în parte, cu micșorarea treptată a pauzelor de odihnă între serii.

12. **Principiul pauzelor (rest principle).**

Pauzele dintre serii sînt mai mari sau mai mici, în funcție de stadiul de pregătire al executanților.

13. **Principiul repartizării exercițiilor pe lecții (spalit principle).**

Efectuarea unor complexe de exerciții care să cuprindă toate grupele musculare, după cum urmează : luni, miercuri și vineri — mușchii extensivi (m. triceps, m. spatelui, m. picioarelor) ; marți, joi și sîmbătă — mușchii flexori (m. bicepși, m. abdominali etc.)

14. Principiul împărțirii lecțiilor de antrenament (double split principle).

Lecția se împarte în 2 (sau chiar 3) ședințe : dimineața se execută exerciții pentru 2—3 grupe musculare, iar seara, pentru alte 2—3 grupe musculare.

15. Principiul seriilor suprapuse (super set principle).

Executarea consecutivă de două serii asupra unei grupe musculare, astfel : prima serie, lucru muscular de învingere, a doua, lucru de cedare.

16. Principiul celor 3 serii (tri set principle).

Se execută 3 serii cu o pauză care să permită doar cîteva respirații între ele, asupra aceleiași grupe musculare.

17. Principiul seriilor gigant (giant set principle).

Efectuarea unui număr de 5—6 serii, cu pauze foarte mici (de cîteva secunde), pentru aceeași grupă musculară.

18. Principiul „irigării" mușchilor (Flushing principle).

Se lucrează o grupă musculară, folosindu-se toate unghiurile posibile permise de segmente corpului. Se urmăresc irigarea cu sînge și exercitarea completă a tuturor fișiilor musculare.

19. Principiul „arderii" grăsimilor (burns principle).

Exercițiile se efectuează cu o viteză lentă și se calculează în așa fel încît executarea neîntreruptă a repetărilor și seriilor să dureze 4—5 minute. Se realizează astfel regimul de lucru aerob, în care se consumă grăsimile din organism, mai ales în regiunea grupelor musculare solicitate.

20. Principiul participării conștiente (awarness principle).

Mobilizarea tuturor resurselor fizice și psihice, în scopul executării corecte a exercițiilor, concentrarea atenției și depunerea unor eforturi considerabile de voință, pentru efectuarea celor mai grele antrenamente sau exerciții. Principiul se referă la asigurarea continuității antrenamentului de forță, precum și la respectarea normelor de viață sportivă (odihnă, alimentație, evitarea excesele de orice fel etc) în afara antrenamentelor.

3.2.2. Metoda eforturilor mijlocii (F—R).

Metoda eforturilor mijlocii se folosește și pentru educarea forței în regim de rezistență. În acest scop, se folosesc încărcături cuprinse între 65—80% din posibilități, cu 6—12 repetări, 9—12 serii, pentru 6—9 exerciții.

Exprimată în kilograme, metoda eforturilor mijlocii pentru educarea calității fizice combinată, forța în regim de rezistență, pentru un sportiv cu un rezultat maxim de 100 kg la un exercițiu oarecare, are următoarea structură :

30—50% față de posibilități	65—80% față de posibilități
$\frac{30\text{ kg}}{12}; \frac{40\text{ kg}}{12}; \frac{50\text{ kg}}{12}$	$\frac{65\text{ kg}}{12}; \frac{70\text{ kg}}{10}; \frac{75\text{ kg}}{6}; \frac{80\text{ kg}}{6}; \frac{75\text{ kg}}{8}; \frac{70\text{ kg}}{10}; \frac{65\text{ kg}}{12}$
Încălzire	Forță în regim de rezistență

Volumul lecțiilor de antrenament este maxim, fiind cuprins între 40—60 000 kg dacă se efectuează un astfel de volum, în timp ce indicele de intensitate se găsește în jurul cifrei 1, atunci efortul este orientat în mod sigur spre educarea calității forță în regim de rezistență.

Cînd se efectuează 6 exerciții, o lecție de antrenament însumează 32 700 kg și 456 repetări, în care vom avea :

$$\text{Indicele de volum} = \frac{32\,700\text{ kg}}{60\text{ kg}} = 545$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{545}{456} = 1{,}1$$

Dacă se efectuează 9 exerciții (49 050 kg și 634 repetări), vom obține :

$$\text{Indicele de volum} = \frac{49\,050\text{ kg}}{60\text{ kg}} = 817{,}5$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{817{,}5}{684} = 1{,}1$$

Antrenamentele se pot efectua de 2—3 ori în cadrul unui ciclu săptămînal și se recomandă mai ales în perioadele pregătitoare.

3.2.3. **Metoda eforturilor în circuit (F—R).**

Metoda se caracterizează prin folosirea pe rînd a unor exerciții cu încărcături cuprinse între 65—80% față de posibilități, cu 6—12 repetări, în 3—6 circuite, la un număr de 9—12 exerciții, alese în funcție de cerințele tehnicii sportului respectiv.

După efectuarea unui circuit (execuția pe rînd a celor 9 sau 12 exerciții fără nici un fel de pauză între ele), se ia o pauză de 2—5 minute, după care se trece la circuitul al doilea ș.a.m.d.

Metoda eforturilor în circuit, în scopul educării forței în regim de rezistență, folosind același exemplu în care sportivul ar avea cifra maximă de 100 kg la toate exercițiile, este redată în **tabelul 2.**

Volumul realizat în cadrul antrenamentelor sub formă de circuit este mare, fiind cuprins între 15—30 000 kg. Dar realizarea unui astfel de volum, concomitent cu obținerea unui indice de intensitate situat în jurul cifrei 0,8, indică orientarea antrenamentului spre forță în regim de rezistență. Antrenamentele în circuit se pot efectua de 2—3 ori în cadrul unui ciclu săptămînal în perioadele pregătitoare.

Creșterea intensității antrenamentelor se poate realiza prin două căi : prin mărirea încărcăturilor din 3 în 3 luni, în funcție de progresele obținute, sau prin micșorarea treptată a pauzelor de odihnă dintre circuite.

Înaintea începerii antrenamentului în circuit, se impune încălzirea (timp de 20—30 minute) tuturor grupelor musculare care vor fi solicitate în lecția respectivă.

3.2.4. **Metoda eforturilor pînă la refuz (F—R).**

Metoda eforturilor pînă la refuz se utilizează în scopul creșterii sursei musculare, dar are o influență importantă și asupra antrenării componentelor neuropsihice, necesare creșterii indicilor de forță în regim de rezistență.

Tabelul 2

Metoda eforturilor în circuit

pentru educarea forței în regim de rezistență (F-R)

Nr. crt.	Denumirea exercițiilor	Circuitul I 65 %	Pauză 1-5 min	Circuitul II 75 %	Pauză 1-5 min	Circuitul III 80%
1	Smuls fără fandare	65 kg / 12		75 kg / 8		80 kg / 6
2	Pus la piept fără fandare	65 kg / 12		75 kg / 8		80 kg / 6
3	Genuflexiuni spate	65 kg / 12		75 kg / 8		80 kg / 6
4	Ramat vertical	65 kg / 12		75 kg / 8		80 kg / 6
5	Semigenuflexiuni	65 kg / 12		75 kg / 8		80 kg / 6
6	Împins culcat	75 kg / 12		85 kg / 12		95 kg / 12
7	Exerciții pentru abdomen (cu îngreuieri)	5 kg / 12		10 kg / 12		15 kg / 12
8	Ramat orizontal	40 kg / 12		50 kg / 12		60 kg / 12
9	Sărituri cu genunchii la piept	2,5 kg / 12		4 kg / 12		8 kg / 12

V = 14.688 kg
Numărul de repetări = 274
Greutatea corporală = 60 kg

$$I.v = \frac{14.688 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 244,8$$

$$I.I. = \frac{244,8}{274} = 0,8$$

Metoda impune folosirea unor încărcături cuprinse între 65—80% din posibilități, efectuîndu-se un număr cît mai mare de repetări (pînă la refuz) în 4—6 serii, la un număr de 4—6 exerciții.

Pentru un sportiv care are un rezultat maxim de 100 kg la un exercițiu oarecare, exprimarea în kilograme a metodei eforturilor pînă la refuz este următoarea :

30—50% din posibilități	65—80% din posibilități
$\frac{30\text{ kg}}{12}; \frac{40\text{ kg}}{12}; \frac{50\text{ kg}}{12}$	$\frac{65\text{ kg}}{+12}; \frac{70\text{ kg}}{+11}; \frac{75\text{ kg}}{+12}; \frac{80\text{ kg}}{+12}$
Încălzire	Forță în regim de rezistență

Volumul de muncă atinge mărimea maximă, fiind cuprins între 35—55 000 kg și chiar mai mult. Datorită pauzelor mai mari între serii (3—6 minute) și între exerciții (3—10 minute), durata unei lecții de antrenament este mare (cca 6 ore). Astfel de antrenamente se execută de 2—3 ori în cadrul unui ciclu săptămînal din perioadele pregătitoare.

Într-o lecție cu 6 exerciții se totalizează 20 880 kg și 288 repetări, unde :

$$\text{Indicele de volum} = \frac{20\,880\text{ kg}}{60\text{ kg}} = 348$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{348}{288} = 1{,}2$$

Dacă se efectuează 9 exerciții într-o lecție de antrenament (31 320 kg și 432 repetări), vom obține :

$$\text{Indicele de volum} = \frac{31320\text{ kg}}{60\text{ kg}} = 522$$

$$\text{Indicele de intensitate} \quad \frac{522}{432} = 1{,}2$$

Metoda eforturilor pînă la refuz solicită în mod dramatic organismul atît din punct de vedere fizic, cît și psihic. Aplicarea metodei se face în mod gradat ; mai întîi „refuzul" se aplică numai la un exercițiu, începînd cu o încărcătură de 65% față de posibilități, apoi, pe măsura adaptării organismului la acest gen de efort, refuzul poate fi aplicat la un număr de 2 exerciții, cu o încărcătură de 70% din posibilități ș.a.m.d.

La primul contact cu această metodă, sportivul evită sau chiar renunță definitiv la utilizarea ei, deoarece ea îi produce senzații de greață, precum și solicitări ieșite din comun (puls peste 240 bătăi pe minut). Dar, pe măsură ce organismul se adaptează la aceste eforturi și se observă progrese evidente atît la indicii valorici ai forței în regim de rezistență, cît și la capacitatea generală a organismului față de eforturi, sportivii care doresc cu tot dinadinsul să obțină performanțe superioare includ metoda în planul lor de pregătire.

L. BAROGA : L'éducation de qualités physiques combinees (I)

L'article met en évidence pour la première fois l'importance de l'éducation des qualités physiques combinées — c'est-à-dire l'exécution des mouvements dans lesquels se manifestent avec prépondérance deux qualités physiques (de base) — dans le sport de haute performance. L'éducation de ces qualités, dans le cas de l'utilisation des différentes charges, doit tenir compte de certains principes et lois de base de l'effort. Sont présentées : la sistématisation de ces principes, les méthodes et les moyens caractéristiques a l'éducation des qualités physiques, en nombre de 13.

L. BAROGA : Training Combined Physical Capabilities (I)

This article brings into due focus the importance of training combined physical capabilities, for performance sports, i.e. performing movements in which two (basic) physical capabilities are prevailing. When concentrating on such capabili-

(Continuare în pag. 48)

APARAT PENTRU DETERMINAREA GRADULUI DE ILUMINARE ÎN POLIGONUL DE TIR ŞI CONTRIBUŢIA ACESTUIA LA CREŞTEREA PERFORMANŢELOR LA TIR

Prof. ELENA BOER
Şcoala generală nr. 1—Bolintin—Deal, jud. Giurgiu

Această lucrare se înscrie în preocupările de integrare a învăţămîntului cu cercetarea şi producţia şi de introducere imediată a progresului tehnic în sprijinul activităţii de educaţie fizică.

Tirul, disciplină sportivă cu largă răspîndire pe plan intern şi internaţional, s-a bucurat în ultimul timp de atenţia cercetătorilor care, alăturîndu-se trăgătorilor şi specialiştilor, depun eforturi asidue pentru continua perfecţionare şi creştere a performanţelor. Astăzi, această sarcină, cînd performanţele s-au apropiat de limitele absolute, este mai greu de rezolvat ; de aceea, avem datoria ca toţi să ne aliniem eforturilor generale, să contribuim prin toate mijloacele la dezvoltarea continuă a performanţelor.

Multe din perfecţionările cunoscute în decursul anilor în tirul de performanţă se datoresc atît înnoirilor ce s-au adus metodologiei procesului de antrenament, cît şi materialelor de tragere. Între acestea, un loc important ocupă cele care vizează strict procesul de ochire, ca unul dintre elementele fundamentale ale tehnicii de tragere.

Studiile şi corecţiile aduse pînă în prezent ochirii se cer în continuare aprofundate şi extinse asupra tuturor aspectelor care nu sînt pe deplin elucidate.

Unul dintre acestea se referă la capacitatea trăgătorului de a sesiza în mod obiectiv variaţiile fine ale luminozităţii din cîmpul vizual în timpul tragerii. Gradul de luminozitate în poligon, fie la ţintă, fie la aparatele de ochire, dar mai ales variaţiile de iluminare a acestora influenţează mult rezultatele sportive. Pentru a diminua influenţa negativă a luminii sau chiar a facilita ochirea corectă, este necesar să se determine, în primul rînd, iluminarea la ţintă şi la aparatele de ochire, iar apoi să se interpreteze corect aceste măsurători, pentru a stabili tactica adecvată de folosire a accesoriilor optice în concurs şi antrenament, cu alte cuvinte, pentru a dirija ştiinţific procesul de pregătire sportivă.

MOTIVAŢIE

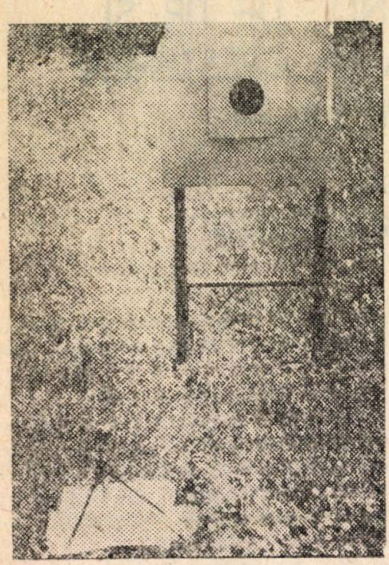
Prezenta lucrare îşi propune elaborarea unei metode practice şi facile, precum şi a unui aparat adecvat metodei de determinare a gradului de iluminare în poligonul de tir, pentru a se putea acţiona obiectiv şi ştiinţific în ceea ce priveşte tactica de folosire a accesoriilor optice, iar în final, cu scopul de a facilita valorificarea integrală a pregătirii specifice a trăgătorului.

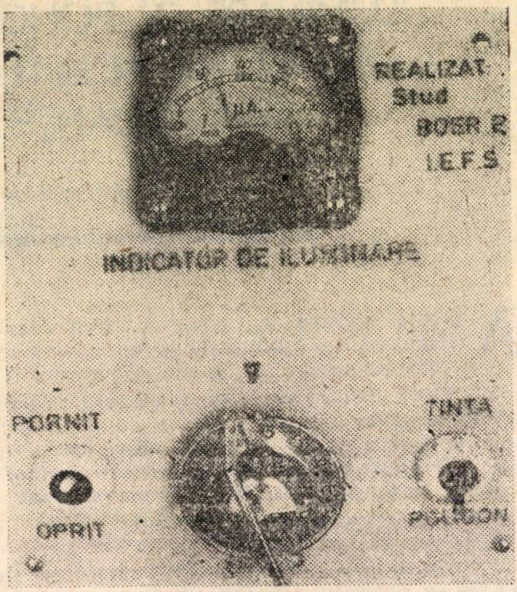
Pentru a se determina obiectiv gradul de iluminare în poligon, este necesară o anumită tehnică de măsurare a iluminării, în acord cu aparatul preconizat.

În cazul de faţă, am conceput şi realizat un aparat, pe baza unor date orientative din literatura de specialitate şi în acord cu posibilităţile materiale existente.

Aparatul tranzistorizat de măsurare a iluminării serveşte metoda, iar metoda este particulară acestui tip de aparat, împreună fiind raportate scopului lucrării.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1982, pag. 41





METODĂ

Pentru determinarea obiectivă a iluminării țintei, a aparatelor de ochire și a ambianței din poligon, se procedează, practic, în felul următor :

Se poziționează aparatul în apropierea și la îndemîna trăgătorului sau antrenorului, avînd fotosenzorii plasați unul la circa 1 m de țintă, perpendicular pe aceasta, iar celălalt îndreptat spre aparatele de ochire sau spre țintă în stand.

Se reglează din butonul de reglaj acul instrumentului la poziția 100, evident, cînd în poligon în fața fotosenzorului de pe aparat nu se află vreun obstacol. Numărul corespunzător poziției butonului de reglaj din fața semnului fix corespunde pe abacele proprii aparatului la o anumită iluminare exprimată în lucși (lx).

Orice variație de iluminare, de exemplu, apariția unui nor care umbrește ținta este sesizată de senzor și poate fi vizualizată la instrument.

Diviziunile de pe instrument sînt convertite în unități de iluminare cu ajutorul abacei experimentale.

Trăgătorul observă, din cînd în cînd sau atunci cînd i se pare că a intervenit o modificare a iluminării, dacă acul indicator al instrumentului și-a schimbat poziția. Apoi acționează în conformitate cu acțiunile consemnate în abacă, cînd acestea sînt necesare pentru a facilita o ochire corectă sau fără iluzie optică.

Așa, de exemplu, dacă iluminarea crește semnificativ, în concordanță cu indicațiile antrenorului, se va adopta un filtru adecvat situației. Instrucțiunile de folosire a accesoriilor comune însoțesc abaca sau pot fi memorate de către trăgător.

EXPERIMENT

O metodă și un aparat adecvat acesteia pot fi validate numai dacă experimental se confirmă ipotezele elaborate.

În cadrul acestei teme, experimentul a servit atît pentru verificarea în practică a metodei și a aparatului, cît și pentru comparare cu o metodă și un aparat etalonat oficial, în așa fel încît să poată exista valori de referință unice.

Am procedat în felul următor :

În diferite condiții de iluminare a poligonului, condiții întîlnite în mod frecvent la concursurile de tir am instalat aparatul cu fotosenzorii montați unul la țintă la 1 m în fața acesteia, iar celălalt în poligon, lîngă trăgător.

Concomitent, în imediata apropiere a fotosenzorului, pe aceeaşi direcţie am instalat un luxmetru, marca Carl Zeiss — Jena.

Am echilibrat aparatul construit în poziţia 100 şi am consemnat cifra de pe butonul de reglaj corespunzătoare iluminării măsurate la luxmetru.

Cu un paravan de hîrtie albă am modificat iluminarea ţintei în aşa fel încît acul instrumentului să scadă la 0. Din nou am consemnat valoarea iluminării la luxmetrul etalon. Cu ajutorul unei oglinzi, am mărit iluminarea naturală a ţintei, pînă cînd acul indicator al instrumentului a ajuns la poziţia 200. Şi această valoare a fost consemnată în urma citirii la luxmetrul etalon.

Situaţia s-a repetat de mai multe ori în condiţii diferite de iluminare.

Astfel, au fost găsite mai multe perechi de valori corespunzătoare diferitelor poziţii ale butonului de reglaj şi iluminării citite la luxmetru. Fiecare pereche de valori a avut o plajă de iluminare corespunzătoare a 100 de diviziuni în dreapta şi în stînga valorii de referinţă. Datorită montajului electronic, cît şi neliniarităţii fotosenzorilor, această plajă de 100 de unităţi în dreapta şi în stînga valorii de referinţă nu este egală pentru toate situaţiile de iluminare.

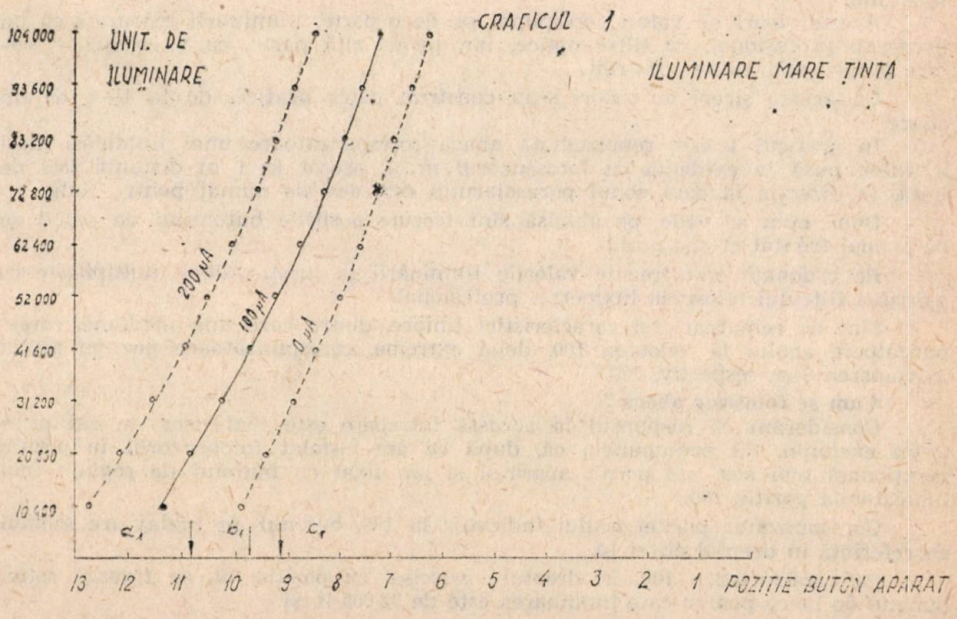
În acelaşi mod, au fost consemnate valorile de iluminare comparate cu cele ale unui luxmetru etalon şi pentru situaţia din poligon. Au fost obţinute, astfel, mai multe caracteristici proprii aparatului şi metodei.

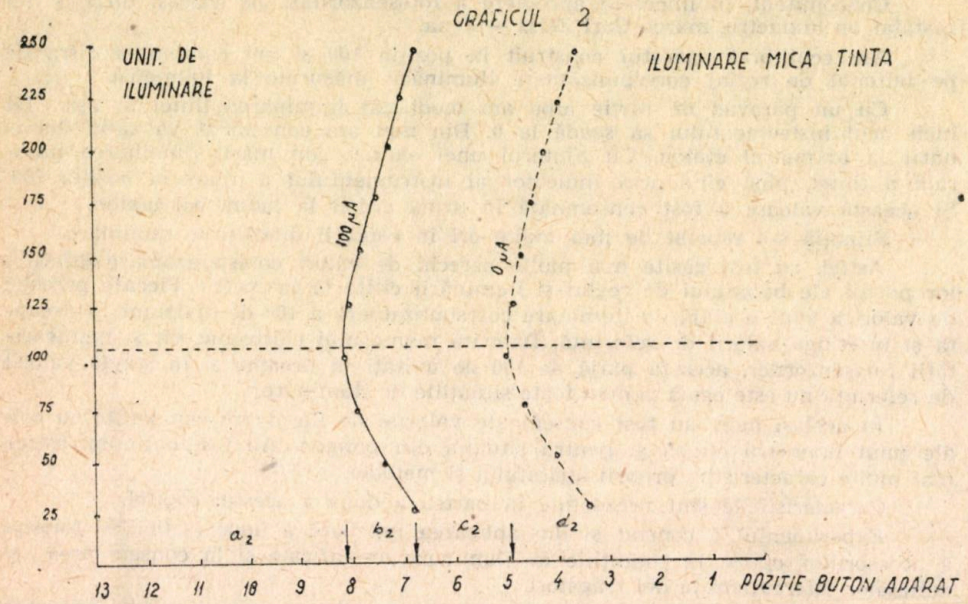
Caracteristicile sînt prezentate în partea a doua a acestui capitol.

Experimentul a constat şi din aplicarea imediată a unor tactici de folosire a accesoriilor optice la condiţiile de iluminare, modificate şi la consemnarea rezultatelor diferenţiate la doi trăgători.

Este de relevat faptul că trăgătorul care a utilizat accesorii optice adecvate situaţiei de iluminare de la ţintă şi din poligon a declarat subiectiv că a văzut mai bine alinierea aparatelor de ochire cu ţinta, iar din simpla observare a ţintelor se remarcă o diferenţă valorică a cărei semnificaţie încă nu se poate preciza.

Pentru un experiment de verificare, dar pe care nu ni l-am propus, ar fi trebuit ca două loturi de sportivi de valori cunoscute să execute trageri simultane, obţinîndu-se un număr de focuri care să fie posibil de prelucrat statistic.





REZULTATE ȘI INTERPRETARE

În urma experimentului, s-au obținut patru perechi de șiruri de valori :
— iluminare mare la țintă ;
— iluminare mică la țintă ;
— iluminare mare în poligon ;
— iluminare mică în poligon ;
— pentru fiecare pereche de valori — deviațiile extreme ale acului instrumentului.

Aceste șiruri de valori corespund, pe de o parte, iluminării măsurate cu un luxmetru profesional, cu filtre optice, iar, pe de altă parte, caracteristicilor tehnice proprii aparatului construit.

Cu aceste șiruri de valori s-au construit patru grafice, de la 1—4, de tip abace.

În graficul 1 este reprezentată abaca corespunzătoare unei iluminări mari a țintei, pusă în evidență cu fotosenzorul nr. 1, așezat la 1 m distanță față de țintă, în direcția în care conul parasolarului este deschis numai pentru țintă.

După cum se vede, pe abscisă sînt trecute pozițiile butonului de reglaj de pe panoul frontal al aparatului.

Pe ordonată sînt trecute valorile iluminării în lucși, valori multiplicate cu valoarea filtrului folosit la luxmetrul profesional.

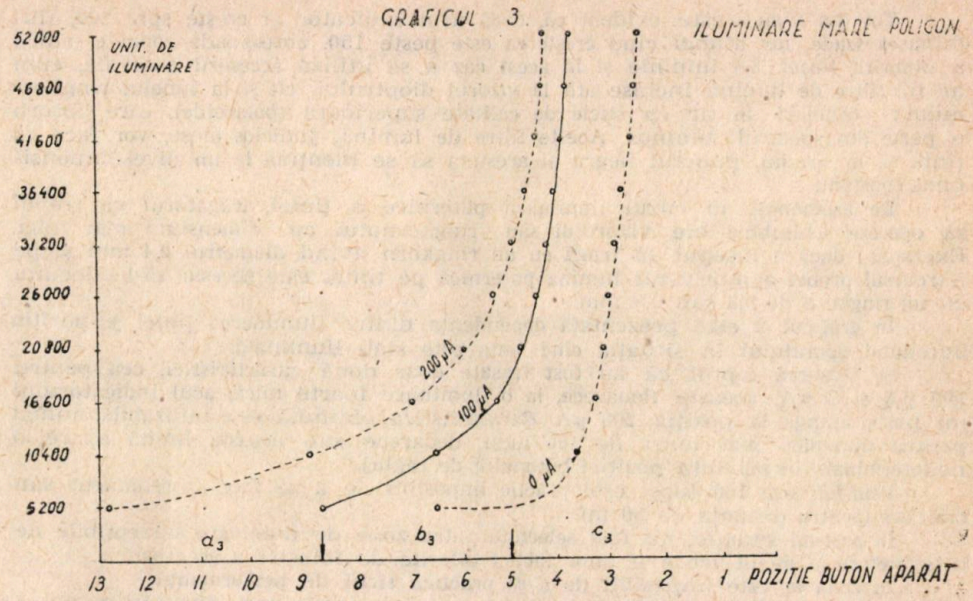
Sînt de remarcat trei caracteristici liniare, dintre care una mediană, corespunzătoare acului la valoarea 100, două extreme, corespunzătoare poziției acului la valoarea 0 și, respectiv, 200.

Cum se folosește abaca ?

Considerăm că răspunsul la această întrebare este mai ușor de dat printr-un exemplu. Să presupunem că, după ce am instalat fotosenzorul în poziția menționată mai sus, am pornit aparatul și am fixat cu butonul de reglaj acul indicator la poziția 100.

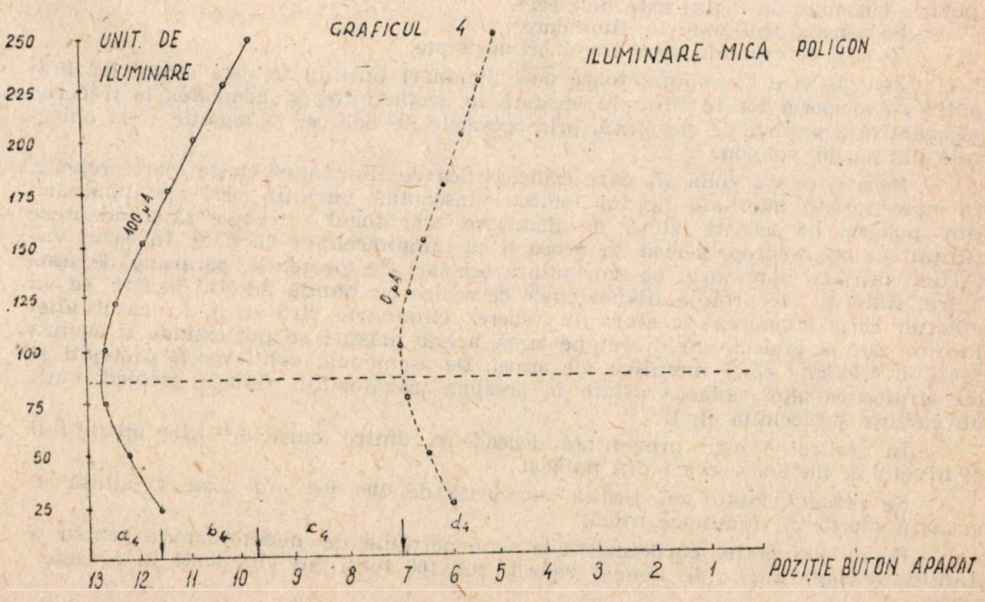
Corespunzător poziței acului indicator la 100, butonul de reglaj are semnul de referință în dreptul cifrei 10.

Pe caracteristica 100, în dreptul abscisei cu poziția 10, se fixează astfel punctul de lucru pentru care iluminarea este de 38 000 lucși.



Să presupunem acum că, în timpul tragerii, acul instrumentului se deplasează spre poziția 0, aceasta corespunzînd creșterii iluminării la țintă și, după cum se vede din caracteristică, atunci cînd scade sub 20 000 lucși, iluminarea este corespunzătoare zonei b din grafic, ceea ce corespunde apariției soarelui pe țintă.

Ca atare, trăgătorul sau antrenorul, urmărind secvențial sau continuu acul instrumentului, remarcă modificările de iluminare care scapă observației libere și pentru care se impun corelații de tactică în ceea ce privește folosirea accesoriilor optice.



Tot din abacă este evident că, dacă acul indicator ar crește spre 200, iluminarea scade, iar atunci cînd creșterea este peste 150, corespunde zonei c, adică a umbririi țintei. Se impune și în acest caz a se utiliza accesorii adecvate, cum ar fi : filtre de lumină închise atît la vizorul dioptrului, cît și la tunelul ringkornului ; ochelari de tir cu sticle de calitate superioară (polaroide), care absorb o parte din spectrul luminos. Aceste filtre de lumină, judicios alese, vor face ca ținta și, în special, punctul negru al acesteia să se mențină la un nivel dimensional constant.

De asemenea, în cazul iluminării puternice a țintei, trăgătorul va trebui să opereze schimbări ale vizorului sau ringkornului cu dimensiuni mai mici. Exemplu : dacă a început să tragă cu un ringkorn avînd diametrul 0,4 mm și pe parcursul probei a intervenit lumina puternică pe țintă, este necesar să-l înlocuim cu un ringkorn de 0,8 sau 0,9 mm.

În graficul 2 este prezentată dependența dintre iluminarea țintei și poziția butonului aparatului în situația cînd ținta este slab iluminată.

Se remarcă faptul că au fost trasate doar două caracteristici, cea pentru 100 μA și O μA, aceasta deoarece, la o iluminare foarte mică, acul indicatorului nu poate ajunge la poziția 200 μA. Caracteristica obținută este utilizabilă numai pentru iluminări mai mari de 100 lucși, deoarece sub această limită apare o nedeterminare în privința poziției butonului de reglaj.

Dealtfel, sub 100 lucși este practic imposibil de a se face antrenament sau concurs (pentru distanța de 50 m).

În această situație, au fost selectate patru zone de iluminare susceptibile de interpretare și de utilizare a unor tactici diferite de folosire a accesoriilor.

În zona a_2 este imposibil de a se practica tirul de performanță.

În zona b_2 ținta este foarte umbrită sau corespunde unei înnourări accentuate, tipice de furtună.

Zona c_2 corespunde unei iluminări slabe a țintei și, ca atare, nu se vor folosi paravane, parasolare sau alte accesorii care limitează iluminarea. Trăgătorul va avea grijă să facă o acomodare suficient de mare la lumină de intensitate mică.

În graficul 3 este prezentată dependența dintre nivelul de iluminare în apropierea trăgătorului și poziția butonului la aparat și indicatorul instrumentului de măsură. În cazul iluminării din poligon, comutatorul fotosenzorului este trecut pe poziția „poligon".

După cum se observă, dependența dintre iluminarea mare din poligon și poziția butonului de reglaj este neliniară.

Se remarcă trei zone de iluminare.

Zona a_2 corespunde unei iluminări moderate.

Zona b_2 este corespunzătoare unei iluminări optime în care ochiul trăgătorului se comportă foarte bine în legătură cu acomodarea și adaptarea la trecerea alternativă a privirii de pe țintă, prin aparatele de ochire, la muniție și la obiectele din jur din poligon.

Zona c_3 este o zonă în care caracteristica de iluminare crește foarte repede, în care variații mici ale acului indicator înseamnă variații mari ale iluminării din poligon. În această zonă de iluminare, trăgătorul trebuie să-și adapteze timpul de ochire propriu-zisă în acord și cu iluminarea de la țintă. În cazul valorilor mari de iluminare, se vor utiliza ochelari de protecție, paravane de umbrire, filtre, se vor proteja dispozitivele de ochire cu bandă adezivă neagră, se va efectua chiar afumarea acestora în vederea eliminării strălucirii. În cazul unei lumini care se proiectează direct pe armă, aceste măsuri se pot extinde și asupra țevii, a celorlalte părți metalice ale armei. De asemenea, ochii vor fi protejați și de strălucirea altor obiecte aflate în preajma trăgătorului (lunetă, trepied, cutii cu cartușe, șurubelniță etc.).

În graficul 4 este prezentată dependența dintre caracteristicile aparatului și nivelul de iluminare mică din poligon.

Se remarcă faptul că limita superioară de 200 μA nu poate fi atinsă în această situație de iluminare mică.

Pe de altă parte, caracteristicile au o porțiune de nedeterminare pentru o iluminare foarte mică ; de aceea, valorile sub 100 lucși nu sînt luate în considerație.

Dealtfel, o iluminare sub 100 lucşi în poligon este improprie condiţiilor acceptabile de instruire sau valorificare în concurs.

Zona b_5 corespunde unei iluminări slabe în poligon. În acest caz, se va face ce este cu putinţă pentru a permite luminii din exterior să pătrundă la locul de tragere. Se vor deschide larg ferestrele poligonului, vor fi îndepărtate toate obiectele care împiedică pătrunderea luminii. În această situaţie, pentru a se crea un echilibru în ansamblul cîmpului vizual al trăgătorului, se va încerca o iluminare artificială, în special a locului de depozitare a muniţiei şi a accesoriilor.

Zona c_4 este corespunzătoare, de asemenea, unei iluminări slabe, dar pentru care nu este absolut necesară o iluminare artificială, ci numai un fond contrastant puternic al obiectelor din jur.

Ca atare, cele patru grafice care reprezintă diferite iluminări în poligon şi la ţintă au marcate, în legătură cu poziţiile butonului de reglaj, 14 zone de iluminare pentru care corespund anumite acţiuni ale trăgătorului, acţiuni ce contribuie la aplicarea unei tactici adecvate la lumină şi, implicit, la valorificarea superioară a potenţialului biologic sau a pregătirii specifice.

Tactica adecvată în legătură cu fiecare zonă de iluminare este posibil de elaborat numai în urma unui experiment riguros, cu folosirea unei largi game de accesorii optice şi, bineînţeles, în baza unui eşantion suficient de mare şi semnificativ de trăgători.

Aceste rezultate au fost interpretate în legătură cu literatura de specialitate, cu observaţiile personale, cu indicaţiile primite la cursul de tir, precum şi de la cadrele de specialitate.

Oricum, înainte de orice interpretare, este nevoie de o măsurare obiectivă a iluminării, lucru realizat în ceea ce priveşte metoda şi aparatul.

CONCLUZII

1. Creşterea eficienţei pregătrii sportive şi valorificarea acesteia în competiţii pot fi realizate şi prin luarea în consideraţie a factorilor în aparenţă neglijabili, precum ar fi iluminarea, temperatura, presiunea atmosferică, umiditatea aerului, vîntul, calitatea armei, echipamentului şi muniţiei etc.

2. Prezenta lucrare argumentează ştiinţific însemnătatea covîrşitoare pe care o are iluminarea asupra celui mai important factor implicat în procesul de elaborare a focului — ochirea.

3. Datorită faptului că ochiul omenesc are un timp de latenţă în acomodare la schimbările de iluminare, are un spectru relativ îngust din domeniul vizibil, are sensibilitate diferită la culori şi sesizează relativ greu variaţiile lente de iluminare, sînt necesare în pregătirea modernă a trăgătorului de performanţă: măsurarea, controlul şi interpretarea iluminării atît la ţintă, cît şi la aparatele de ochire.

4. Prin metoda obiectivă şi aparatul realizat în această lucrare, se poate măsura şi controla iluminarea la ţintă şi în poligon, cu discriminare suficient de mare, pentru a se obţine informaţii utile şi indispensabile unei tactici adecvate la iluminare şi variaţiile acesteia.

5. În baza măsurării, controlului şi interpretării corecte a iluminării cu metoda şi aparatul de mai sus, se pot optimiza sau ameliora cu accesorii optice, adaptate individual, atît procesul de pregătire, cît şi cel de valorificare a pregătirii în concurs.

6. Cu ajutorul acestei metode obiective, au fost obţinute 14 niveluri de iluminare la ţintă şi la aparatele de ochire, pentru care au fost stabilite în această etapă tacticile orientative de folosire a unor accesorii la dispozitvele de ochire menite să optimizeze randamentul trăgătorului. Identificarea uneia dintre cele 14 zone de iluminare prin intermediul instrumentului de măsură, corelată cu consultarea tabelului asociat, permite stabilirea cu maximă exactitate a măsurilor sigure pe care trebuie să le întreprindă trăgătorul fără a ieşi din poziţia de tragere şi fără a se abate de la prevederile regulamentare.

7. Abacele şi aparatul construit, care servesc metoda, sînt instrumente practice, comode şi foarte utile de măsurare obiectivă a iluminării la antrenamente şi concursuri.

8. Metoda poate fi utilizată la nivelul trăgătorilor cu înaltă calificare sportivă, care sînt şi beneficiari ai unei dotări aproape complete cu materiale speci-

fice de tragere și pe care le exploatează în mod empiric sau pur și simplu nu le folosesc.

9. Aparatul se poate confecționa în condiții tehnologice simple și la un preț de cost mediu.

BIBLIOGRAFIE

ANDERSON G. L. : Culegere de articole, F. R. Tir, 1976.
* * * : Conținutul și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1971.
* * * : Regulamentul internațional de tir pentru probele de pușcă, pistoale și talere.
DEMETER A., GAGEA AD., PALADESCU TH. : Aspecte de neurodinamică cerebrală raportate la unii prametri ce determină precizie la tir, vol. lucrări prezentate la sesiunea C.E. Tir, București, 1970.
GAGEA AD. : Contribuții la perfecționarea metodologiei instruirii trăgătorilor, sesiuni de comunicări I.E.F.S., 1977, 1978, 1979.
IUREN A. A. : Tirul sportiv, Ed. Fizkultura i sport, Moscova, 1962.
OZOLIN N. G. : Metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1972.
PALADESCU TH. : Unele aspecte ale ochirii în tirul de performanță, în Buletinul F.R.T., nr. 8, 1964.
POPESCU M. P., PALADESCU TH. : Sensibilitatea retiniană în condițiile practicării tirului de performanță, în rev. Fiziologia normală și patologică, nr. 3, 1968.
PULLUM B. . Îndrumar pentru antrenori și trăgători, 1962.
* * * . Regulamentul de concurs U.I.T. pentru probele de pușcă, F.R. Tir, 1977.

ELENA BOER : Appareil pour la détermination du dégré d'illumination dans le polygone de tir et la contribution de celui-ci dans l'augmentation des performances en tir

L'auteur présente une méthode pratique et facile et décrit un appareil (conçu et réalisé sur la base des données orientatives de la littérature de spécialité) adéquat a la méthode de détermination du degré d'illumination dans le polygone de tir, tant pour la cible que pour les appareils de visée, mais surtout les variations d'illumination des celles-ci, pour être en mesure d'actioner d'une manière objective et scientifique en ce qui concerne la tactique d'utilisation des accessoires optiques, pour faciliter la valorification intégrale de la préparation spécifique du tireur. L'appareil transistorisé pour mesurer l'illumination sert a cette méthode, et la méthode est spécifique a ce type d'appareil, les deux étant rapportés, ensemble, au but de l'ouvrage.

ELENA BOER : Apparatus for Determining the Lighting Degree on the Target-Shooting Grounds. Its Contribution to A Growing Performance

The author describes a practical and easy method and an apparatus (conceived and achieved according to specialist literature data) for determining the degree of lighting on the target-shooting grounds in terms of the target and shooting and the respective lighting variations. In this way it improves the way in which the sportsmen act, objectively and scientifically, enabling them to make best use of the accessories and facilities and get specifically trained. The transistor-equipped apparatus measuring the lighting is method-oriented ; the method described by the author is appropriate to the very apparatus recommended.

(Urmare din pag. 40)

ties one should take into account certain fundamental principles and be governed by the basic laws related to effort and stress. The author deals with the very principles, methods and means characteristic of the training of such combined physical capabilities — 13 — in a systematic outline.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CERCETĂRI PRIVIND EFECTELE UNOR CONCENTRATE PROTEICE ASUPRA CAPACITĂȚII DE EFORT LA SPORTIVII DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ (II)

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN
Dr. ADRIAN VASILIU
Biochimist ELENA GEORGESCU
Biochimist MARIANA MARINESCU
Biolog ADRIANA ȚUGUI
Biolog RODICA SLĂVEI
Centrul de Medicină Sportivă

Preocupările cercetătorilor pentru ameliorarea alimentației în sportul de înaltă performanță devin din ce în ce mai susținute, atît pentru susținerea metabolică a efortului, cît și pentru accelerarea refacerii după efort (**Astrand P.O.** — 1973, **Drăgan** 1974, **Gonțea** — 1971, **Mincu I.** — 1974 **Strauzenberg. S.E.** — 1969).

Unele concentrate proteice, conținînd și vitamine și minerale, și-au probat eficiența fiind deja intrate în uzul curent al pregătirii sportive (**Schwarz V.** und **Teich V.** — 1975, **Drăgan I.** și colab. — 1977 și 1982).

Produsul **POWER-BACK**[R] (Wander GMBH OSTHOFEN-GERMANY — conține la 100 g pudră : 23 g albumine, 1 g lipide, 70 g hidrați de carbon, vitamine și electroliți, furnizînd 380 kcal) a fost administrat unui grup de 60 de sportivi de performanță (20 jucători de handbal, 20 canotoare și 20 gimnaști) care se pregăteau pentru competiții de valoare internațională.

Scopul cercetării a fost acela de-a evidenția unele efecte biologice favorabile (clinice, biofizice și biochimice), care ar putea induce în organism o ameliorare a metabolismului de efort și, implicit, o creștere a randamentului.

MATERIAL ȘI METODĂ

Alături de grupul tratat, expus mai sus s-a alcătuit un lot martor, cîte 20 de sportivi din aceleași discipline sportive. S-au aplicat metodele randomizării și a double blind. S-a efectuat deci un studiu controlat constînd în administrarea pe timp de 20 de zile a 100 g Power Back zilnic (4 limonade a 250 ml fiecare, preparate cu 25 g Power Back, în apă rece și administrate în cursul zilei) ; grupul martor a primit la aceleași ore cu grupul experimental patru limonade obișnuite a 250 ml fiecare (apă sau apă minerală, zahăr, zeamă de lămîie). Toți subiecții s-au aflat pe timpul experimentului sub supraveghere medicală ; au participat la antrenamente intense zilnic (3—4 ore în medie) și au avut o alimentație controlată (circa 60—65 kcal/kg și 2—2,5 proteine/kg).

Pe timpul experimentului nu s-a administrat vreo altă medicație. În ziua I și în ziua a XXI-a a experimentului au fost înregistrați următorii parametri : — simptome subiective (apetit, dispoziția de antrenament, oboseala după efort) pentru a căror analiză statistică s-a folosit o scală arbitrară de la 1 la 4-nesatisfăcător, satisfăcător, bine și foarte bine ; — VO_2 max/kg (met. Astrand) ; — puterea anaerobă (testul la 1 minut la cicloergometru-kgm/kg) ; — EKG în repaus și după efort ; — timpul de reacție optic ; — compoziția corporală (masa activă, masa grasă/kg-met. Faulkner modificată) ; — forța lombară (dinamometric) ; Hb (g%—met. Drabkin) ; proteinele serice (g%—met. Weichselbaum) ; — gama — GTP (ui-met.spec-

Tabelul 1

STUDIU EXPERIMENTAL PRIVIND EFECTELE FOLOSIRII POWER BACK LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ

		VO_2 max/kg			TTR/kg (60⁺)			TRO (milisec.)			Masă grasă/kg			Masă activă (kg)			Forță lombară			Hemoglobină (g %)			Proteine (g %)		
		$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$
HANDBAL (Băieți)	Grup de control n = 20	68,6	68,9	+0,3 ±0,09	45	47	+2 ±0,31	577	567	-10 ±1,9	9,36	9,25	-0,11 ±0,03	75,45	76,82	+1,37 ±0,68	195	205	+10 ±4,6	16,00	15,92	-0,08 ±0,09	7,36	7,13	-0,23 ±0,15
	Grup tratat n = 20	71,2	74,6	+3,4 ±1,32	47	50	+3 ±0,51	612	596	-16 ±3,0	8,20	8,03	-0,17 ±0,05	72,65	76,98	+4,33 ±1,08	184	210	+26 ±5,72	16,12	16,30	+0,18 ±0,12	7,48	7,64	-0,16 ±0,09
	Diferența între grupuri			+3,1 p ~ 0,05			+1 N.S.			-6 N.S.			-0,06 N.S.			+2,96 p ~ 0,05			+16 p < 0,05			+0,26 N.S.			+0,39 p < 0,05
CANOTAJ (Fete)	Grup de control n = 20	70,4	71,2	+0,8 ±0,17	33	36	+3 ±0,68	674	666	-8 ±3,2	10,6	9,3	-1,3 ±0,14	60,92	61,16	+0,24 ±0,17	160	172	+12 ±3,6	15,63	15,22	-0,39 ±0,19	7,72	7,35	-0,37 ±0,13
	Grup tratat n = 20	69,0	73,4	+4,4 ±1,21	38	43	+5 ±0,83	707	684	-23 ±6,5	11,2	9,6	-1,6 ±0,21	62,26	65,32	+3,06 ±0,95	177	207	+30 ±4,8	15,26	15,47	+0,21 ±0,14	7,58	7,76	+0,11 ±0,05
	Diferența între grupuri			+3,6 p < 0,05			+2 N.S.			-15 p ~ 0,05			-0,3 N.S.			+2,82 p < 0,05			+18 p < 0,05			+0,60 p < 0,05			+0,48 p < 0,05
GIMNASTICĂ (Băieți)	Grup de control n = 20	53,5	54,5	+1 ±0,38	38	37	+1 ±0,40	595	589	-6 ±1,7	5,08	4,99	-0,09 ±0,02	53,85	54,06	+0,21 ±0,16	182	190	+8 ±1,3	15,22	15,12	-0,10 ±0,06	7,24	6,92	-0,33 ±0,15
	Grup tratat n = 20	49,2	51,9	+2,7 ±0,82	34	37	+3 ±0,95	611	597	-14 ±4,9	4,86	4,81	-0,05 ±0,02	51,18	53,26	+2,08 ±0,81	174	193	+19 ±5,5	15,83	16,00	+0,17 ±0,10	7,36	7,45	+0,09 ±0,06
	Diferența între grupuri			+1,7 N.S.			-2 N.S.			-8 N.S.			+0,04 N.S.			+1,87 p < 0,05			+11 N.S.			+0,27 p < 0,05			+0,42 p < 0,05

$\bar{X}_1$ = valoarea medie înainte de tratament; $\bar{X}_2$ = valoarea medie după tratament; eroarea standard ($\bar{X}_2-\bar{X}_1$) ± S.E.

STUDIU EXPERIMENTAL PRIVIND EFECTELE FOLOSIRII POWER BACK
LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ

Tabelul 2

		γGTP (u.i.)			TGP (u.i.)			Bilirubină			Na (mEq/l)			K (mEq/l)			Ca (mg %)			Mg (mg %)			P (mg %)			Mucoproteine		
		$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_2-\bar{X}_1$
HANDBAL (Băieți)	Grup de control n = 20	6,3	7,0	+0,70 ±0,33	7,4	10	+2,6 ±0,91	0,72	0,78	+0,06 ±0,02	139,6	136,4	-3,2 ±0,72	5,08	4,78	-0,30 ±0,07	10,14	9,90	-0,24 ±0,18	2,32	2,22	-0,10 ±0,022	4,70	4,64	-0,06 ±0,05	95	125	+30 ± 8
	Grup tratat n = 20	8,1	8,5	+0,40 ±0,27	7,1	8,2	+1,1 ±0,52	0,66	0,70	+0,04 ±0,01	142	140,1	-1,9 ±0,40	4,85	4,71	-0,14 ±0,05	10,42	10,57	+0,15 ±0,05	2,10	2,17	+0,07 ±0,06	4,56	4,65	+0,09 ±0,065	74	86	+12 ± 3
	Diferența între grupuri			-0,30 N.S.			-1,5 N.S.			-0,02 N.S.			+1,3 N.S.			+0,16 N.S.			+0,39 p ~ 0,05			+0,17 N.S.			+0,16 N.S.			-18 p < 0,05
CANOTAJ (Fete)	Grup de control n = 20	7,3	6,8	-0,5 ±0,32	4	5	+1 ±0,47	0,82	0,87	+0,05 ±0,02	140,3	137,4	-2,9 ±0,32	4,55	4,42	-0,13 ±0,09	9,74	9,46	-0,28 ±0,16	2,02	1,84	-0,18 ±0,10	4,61	4,40	-0,21 ±0,12	75	110	+35 ± 8,8
	Grup tratat n = 20	5,9	6,2	+0,3 ±0,25	6	6	0 ±0,30	0,73	0,75	+0,02 ±0,01	142	139,5	-2,5 ±0,18	4,41	4,48	+0,07 ±0,04	9,53	9,71	+0,18 ±0,12	1,83	1,92	+0,09 ±0,07	4,35	4,45	+0,10 ±0,09	88	100	+12 ±3,6
	Diferența între grupuri			+0,8 N.S.			+1 N.S.			-0,03 N.S.			+0,4 N.S.			+0,20 N.S.			+0,16 p < 0,05			+0,27 p < 0,05			-0,31 p ~ 0,05			-23 p < 0,02
GIMNASTICĂ (Băieți)	Grup de control n = 20	8,7	8,8	+0,10 ±0,12	6	7	+1 ±0,25	0,68	0,74	+0,06 ±0,02	138,8	136,9	-1,9 ±0,28	4,66	4,56	-0,10 ±0,07	9,72	9,43	-0,29 ±0,18	2,14	2,06	-0,08 ±0,068	4,92	4,77	-0,15 ±0,07	105	155	+50 ±5
	Grup tratat n = 20	9,6	8,4	-1,2 ±0,66	9	10	+1 ±0,16	0,88	0,95	+0,07 ±0,03	136,7	134,1	-2,6 ±0,37	4,55	4,63	+0,08 ±0,05	9,51	9,73	+0,22 ±0,15	1,95	2,10	+0,15 ±0,09	5,20	5,30	+0,10 ±0,09	90	128	+38 ± 3
	Diferența între grupuri			-1,3 N.S.			0 N.S.			+0,01 N.S.			-0,7 N.S.			+0,18 p < 0,05			+0,51 p < 0,05			+0,23 p ~ 0,05			+0,25 p < 0,05			-12 p < 0,05

$\bar{X}_1$ = valoarea medie înainte de tratament; $\bar{X}_2$ = valoarea medie după tratament; eroarea standard $(\bar{X}_2-\bar{X}_1) \pm$ S.E.

trofotometrică) ; — TGP (ui-met. spectrofotometrică) ; — bilirubina (mg%— met. Jendrassik) ; — sodiul seric, calciul și potasiul (mEg/l-met. flamfotometrică) ;-magneziul seric (mg%-met. Métais-Shirardin) ; fosforul seric (mg% -met. Briggs) ; — mucoproteinele urinare (mg/24 h-met. Biserte-Montreuil). S-a folosit pentru analiza statistică testul Student, „t". S-au urmărit de asemenea performanțele sportive la ambele grupe.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele obținute sînt redate în tabelele 1 și 2. La toți cei 60 sportivi tratați se poate nota eficiența produsului în ceea ce privește apetitul, dispoziția de antrenament și oboseala după efort. De asemenea, menționăm rezultatele sportive de valoare obținute de sportivii tratați comparativ cu lotul martor. În ceea ce privește ceilalți parametri studiați semnalăm modificări semnificative după cum urmează : proteine, serice ($p<0,05$), forța lombară ($p<0,05$), mucoproteine urinare ($p<0,05$), VO_2max/kg ($p\sim0,05$), lean mass/kg ($p<0,05$), calciul seric ($p\sim0,05$) la lotul de jucători de handbal.

VO_2 max/kg ($p<0,05$), lean masa/kg ($p<0,05$), forța lombară ($p<0,025$) Hb ($p<0,05$), proteinele serice ($p<0,025$), calciul și magneziul seric ($p<0,05$), mucoproteinele urinare ($p<0,02$), TRO ($p\sim0,05$), fosforul seric ($p\sim0,05$) la canotoarele tratate.

Proteinele serice ($<0,05$), calciul și fosforul seric ($p<0,05$), magneziul și potasiul seric ($p\sim0,05$) la lotul de gimnaști tratați.

La grupul martor nu s-au înregistrat modificări statistic semnificative, iar rezultatele sportive obținute în competițiile care au urmat experimentului au fost net superioare la sportivii tratați.

Modificările favorabile obținute (simptome subiective, datele biologice și rezultatele sportive), semnificative statistic, pot fi apreciate ca rezultat al acestui supliment nutritiv, care pare a fi util în timpul antrenamentelor intensive la sportivii tratați.

CONCLUZII

Administrarea timp de 20 de zile, în perioadă de antrenamente intensive în vederea participării la competiții de înalt nivel, a unor suplimente nutritive cu valoare mare calorică (albumine, glucide, vitamine și minerale) a produs efecte favorabile în ceea ce privește comportamentul, unii parametri biologici și randamentul sportiv, semnificativ statistice comparativ cu un lot martor de sportivi.

Bazați pe aceste date apreciem efectele benefice ale produsului POWER BACK® la sportivi de înaltă performanță, motiv pentru care recomandăm administrarea zilnică a unui supliment de 100 g din acest produs la sportivii de înaltă performanță care se pregătesc pentru a participa la competiții de înalt nivel.

BIBLIOGRAFIE

Astrand P. O. : Nutrition and physical performance. Medicina dello Sport, Vol. 26, 6, 1973, p. 140—152.

Drăgan I. : Refacerea după efort și pregătirea biologică de concurs. Rev. Educație Fizică și Sport, no. 10, 1977, p. 8—12

Drăgan I. et al : Sport Medicine Ed. Stadion, 1974, Bucharest

Drăgan I., Vasiliu A., Georgescu Elena, Lazăr N. : Recoverty after sports efforts Sports Medicine Center of Bucharest, vol. VII, 1979, p. 113—117

Drăgan I., Vasiliu A., Georgescu Elena : Experimental studies concerning the effects of Refit in top swimmers. The V-congress of swimming medicine and biomechanics, Amsterdam, 21—25 June, 1982

Gonțea I. : Alimentația rațională a omului, Ed. didactică și pedagogică, 1971, București

Manta I. et al : Biochemical methods in clinical laboratory, Ed. Dacia, 1976, Cluj-Napoca

Mincu I. : Tratat de dietetică, Ed. Medicală, 1974, București.

Richterich R. : Clinical chemistry-Theory and Practice S. Krager, Basel (Switzerland), New-York 1969, Academic Press, New-York and London

Schwarz V., Teich V. : Der Einfluss einer zusätzlichen Eiweissernährung auf den Muskel und Kraftzuwachs währendeines dreiwöchigen isometrischen Muskeltrainings Sportartzt und Sportmedizin, Heft 5, 1975, p. 96—99.

Strauzenberg S. : Beitrag zu Ernährusfragen im Sport Medizin und Sport, 10, 1, p. 307—312.

I. DRĂGAN et collab. : Recherches concernant les effets des certains concentrés protéiques sur la capacité d'effort chez les sportifs de haute performance (II)

Le but de la recherche est celui de mettre en évidence quelques effets biologiques favorables (cliniques, biophysiques et biochimiques) qui pourront produire dans l'organisme une amélioration du métabolisme d'effort et, implicitement, une hausse du rendement.

Le produit Power-Back contient pour 100 gr de poudre : (23 gr albumines 1 gr lipides, 70 gr hydrates de carbone, vitamines et délectrolytes, en fournissant 380 Kcal) a été administré sur un group de 60 sportifs de performance et sur un group témoin contenant 20 sportifs des mêmes disciplines sportives.

On a effectué un étude contrôlé, en administrant pendant 20 jours 100 gr Power Back chaque jour. Tous les sujets ont été pendant l'expérimentation sous observation médicale et ont participé chaque jour a des entraînements intenses, ayant aussi une alimentation contrôlée.

Des résultats obtenus chez tous les 60 sportifs traités on peut tirer des conclusions concernant l'efficience du produit en ce qui concerne l'apétit, la disposition d'entraînement et la fatigue d'aprés l'effort. On souligne aussi les résultats sportives de valeur obtenus par les sportifs traités en comparaison avec le group témoin.

Les changements favorables obtenues, significatives statistiquement, sont appréciés comme un résultat de ce supplément nutritif.

I. DRĂGAN and team : Ressarch on the Effects of Proteic Concentrates on the Effort Capabilities of High Performance Sportsmen (II)

The goal of the research has been to bring into sharp relief some of the favourable biological effects (clinical, biophysical and biochemical) which might improve metabolism after efforts and implicitly increase efficiency.

The Power-Back product containing 100 g power (23 g albumines, 1 g lipides, 70 g carbon hydrates, vitamines and electrolytes, which supply 380 Kcal) was administered to a group of 60 high performance sportsmen and to a reference group of 20 sportsmen belonging to the same sports branch.

Their administering of 100 g Power-Back daily was under control for 20 days. All subjects were under medical supervision during the period the experiment was in progress and participated in daily intensive training with their diet also under control.

According to the data obtained with each of the 60 sportsmen involved, the product proved to be very efficient both in terms of appetite, training condition and fatigue after efforts. The authors also mentioned the good results obtained by the sportsmen subject to the experiment as compared to the reference group.

The resulting favourable changes, significantly proved by statistical data, may be estimated as a result of this nutritive supplement which can be very useful during intensive training.

OPINII - CONSULTAȚII

COMPLEXUL DE SĂRITURI CU COARDA ÎN REGIM DE COORDONARE — CRISTINA

Prof. GAVRIL CSÜDÖR
Școala generală Crizbav, jud. Brașov
Prof. MELINDA CSÜDÖR
Școala generală Zizin — jud. Brașov
Ing. LUCIAN MUNCU
Întreprinderea de Construcții Aeronautice — Ghimbav

Prezenta lucrare are la bază ideea pe care ne-a inspirat-o o fetiță de 10 ani — Cristina —, care ne-a uimit sărind cu coarda. Analizînd influențele pe care le are asupra întregului organism (atît din punct de vedere morfologic, cît și funcțional), am ajuns la concluzia că săritura cu coarda este un mijloc plăcut și eficient, prin intermediul căruia putem acționa asupra dezvoltării calităților motrice, obiectiv primordial al educației fizice școlare.

După cum se știe, în SUVA (introdus în 1974), îndemînarea nu are o probă care să-i reprezinte cît de cît specificitatea, cu toate că este o calitate motrică asupra căreia se poate acționa pe tot parcursul anului și la orice vîrstă școlară. În acest context, preocupările noastre s-au îndreptat spre căutarea unei probe de îndemînare-coordonare. Încă din anul școlar 1975/1976 am introdus în lecția de educație fizică săriturile cu coarda, ca probă de control. În acel moment, nu urmăream realizarea unui experiment, ci doar introducerea unei probe cu specificitatea îndemînării, care să nu necesite o dotare materială deosebită, să nu fie costisitoare, să fie atractivă și aplicată în toate școlile. Documentele de evidență au demonstrat că, prin practicarea săriturilor cu coarda, elevii și-au dobîndit o coordonare deosebită, materializată mai ales prin coordonarea dintre membrele superioare și cele inferioare, rezultatele obținute la celelalte probe fiind și ele mult mai bune.

Procedeele de sărituri cu coarda folosite de noi au fost stabilite pe baza unor testări. Au fost testați 400 de elevi din ciclul primar și cel gimnazial, cărora le-am pus următoarea întrebare : „Cine știe să sară cu coarda în mai multe feluri ?“ După efectuarea testării, am ajuns la concluzia că foarte mulți elevi au încercat să descopere procedee noi, ceea ce înseamnă că, prin modul în care s-a pus întrebarea, am acționat și asupra inventivității și creativității lor. Odată cu aceste testări, am cerut elevilor să execute și unele porcedee de sărituri cu coarda prezentate de noi. Pe baza rezultatelor obținute, am stabilit următoarele procedee de sărituri cu coarda :

1. săritura cu coarda prin pășire ;
2. sărituri cu desprindere pe ambele picioare ;
3. sărituri alternative de pe un picior pe altul ;
4. sărituri pe un picior ;
5. sărituri succesive pe ambele picioare, avîtnd un picior înainte ;
6. sărituri cu picioarele ușor depărtate ;
7. sărituri succesive cu picioarele încrucișate ;
8. sărituri succesive cu apropierea și depărtarea picioarelor ;
9. sărituri alternative cu piciorul întins înainte ;
10. sărituri cu schimbarea picioarelor înainte și înapoi ;
11. sărituri pe ambele picioare și încrucișarea corzii cu brațele ;
12. săritură înaltă cu trecerea corzii două ori.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1982, pag. 54

NOTA :procedeele prezentate se execută cu rotirea corzii înainte, unele dintre ele putîndu-se executa şi cu rotirea corzii înapoi.

1. **Săritura cu coarda prin păşire** (fig. 1). Poziţia iniţială : stînd cu un picior înainte (fig. 1 A). Caracteristica principală a acestui procedeu constă în faptul că picioarele, în momentul trecerii corzii pe sub ele, execută mişcările specifice unui pas. În momentul în care coarda atinge solul, unul dintre picioare execută pasul înainte peste

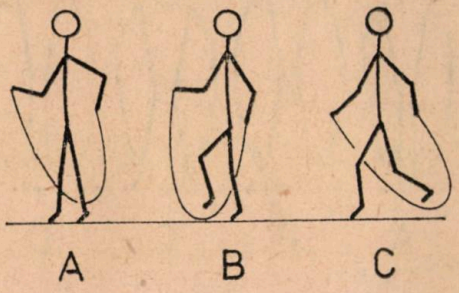


Fig. 1

coardă (fig. 1 B). După trecerea corzii pe sub piciorul dinainte, acesta reia contactul cu solul, în timp ce piciorul dinapoi este ridicat (fig. 1 C), permiţînd trecerea corzii. Învăţarea săriturilor cu coarda începe cu acest procedeu. La inceput, se execută din mers, după aceea, putîndu-se executa de pe loc sau chiar din alergare.

2. **Sărituri cu desprindere pe ambele picioare** (fig. 2). Poziţia iniţială : stînd cu picioarele apropiate (fig. 2 A). Caracteristica acestui procedeu constă în aceea că atît desprinderea, cît şi aterizarea se fac pe ambele picioare. In momentul trecerii pe sub picioare (fig.

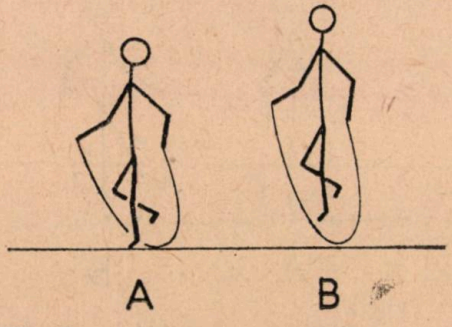


Fig. 2

2 B), genunchii sînt uşor îndoiţi, după trecerea corzii reluarea contactului cu solul făcîndu-se pe ambele picioare. Acest procedeu poate fi folosit ca exerciţiu pregătitor pentru săriturile la aparatele de gimnastică (capră, ladă, cal), care necesită desprinderea pe ambele picioare.

3. **Sărituri alternative de pe un picior pe altul** (fig. 3). Poziţia iniţială : stînd cu un picior ridicat (fig. 3 A).

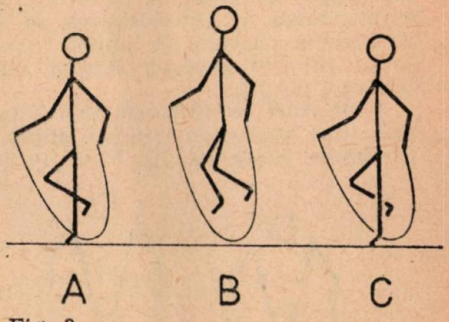


Fig. 3

Contactul cu solul se face pe un singur picior, care realizează desprinderea. In momentul trecerii corzii pe sub picior (fig. 3 B), rolul picioarelor se schimbă, în sensul că piciorul ridicat va deveni picior de sprijin, în timp ce piciorul de sprijin va fi ridicat (fig. 3 C).

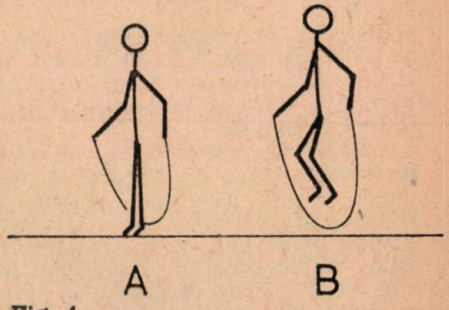


Fig. 4

4. **Sărituri pe un picior** (fig. 4). Poziţia iniţială : stînd pe un picior (fig. 4 A). Nota distinctivă a acestui procedeu este aceea că atît desprinde-

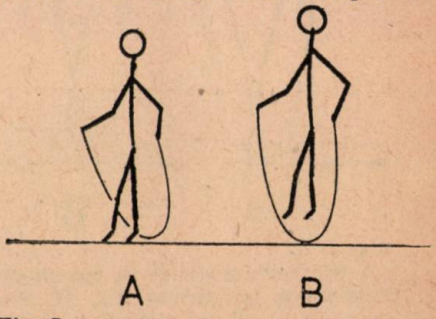


Fig. 5

rea, cît și aterizarea se fac pe piciorul de sprijin (fig. 4 B), piciorul ridicat neschimbîndu-și poziția. După 5—10 sărituri, picioarele își schimbă rolurile.

5. **Sărituri succesive pe ambele picioare, avînd un picior înainte** (fig. 5). Poziția inițială : stînd cu un picior înainte (fig. 5 A). Caracteristica acestui procedeu constă în faptul că atît desprinderea, cît și aterizarea se fac pe ambele picioare. În timpul trecerii corzii pe sub picioare, acestea nu-și schimbă poziția.

6. **Sărituri cu picioarele ușor depărtate** (fig. 6). Poziția inițială : stînd cu picioarele depărtate (fig. 6 A). Poziția

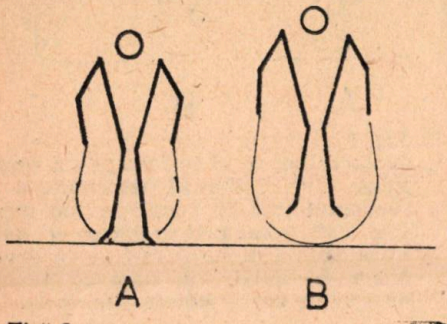


Fig. 6

picioarelor se menține aceeași atît în faza de zbor (fig. 6 B), cît și după aterizare. Picioarele vor fi ușor (puțin) depărtate, pentru a nu agăța coarda în timpul execuției.

7. **Sărituri succesive cu picioarele încrucișate** (fig. 7). Poziția inițială : stînd cu picioarele încrucișate (fig. 7 A). Desprinderea se face pe ambele picioare, care-și mențin poziția încrucișată în faza de zbor (fig. 7 B). După aterizare, se ajunge în poziție inițială.

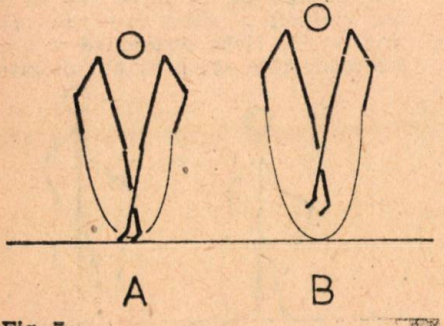


Fig. 7

8. **Sărituri succesive cu apropierea și depărtarea picioarelor** (fig. 8). Poziția inițială : stînd cu picioarele apropiate (fig. 8 A). După desprinderea din poziția inițială, în faza de zbor, în timpul trecerii corzii pe sub picioare, acestea vor fi depărtate (fig. 8B), aterizarea făcîndu-se cu ele tot depărtat (fig 8 C). Desprinderea următoare se execută din poziția cu picioarele depărtate. De data aceasta, în faza de zbor, în timpul trecerii corzii pe sub picioare, acestea vor fi apropiate (fig. 8 D), aterizarea făcîndu-se în poziția inițială.

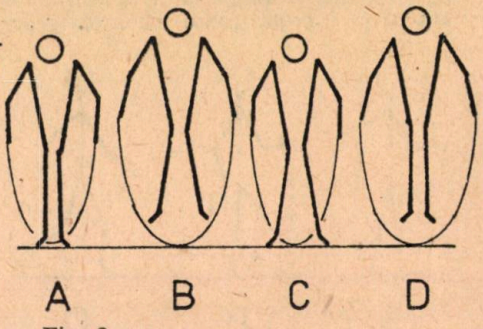


Fig. 8

9. **Sărituri alternative cu piciorul întins înainte** (fig. 9). Poziția inițială : stînd cu un picior ridicat întins înainte (fig. 9 A). Desprinderea se execută prin piciorul de sprijin. În faza de zbor (fig. 9 B), în timpul trecerii corzii pe sub picioare, acestea își schimbă rolurile, piciorul de sprijin fiind întins înainte, celălalt devenind picior de sprijin. Procedeul se aseamănă cu procedeul nr. 3, diferența esențială fiind dată de poziția piciorului ridicat. Menționăm că menținerea poziției întinse a piciorului ridicat angrenează în mai mare măsură musculatura abdominală și că solicită un efort sporit din partea executantului.

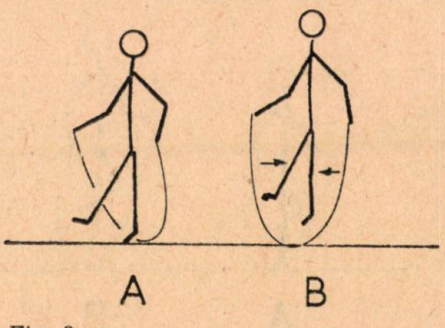
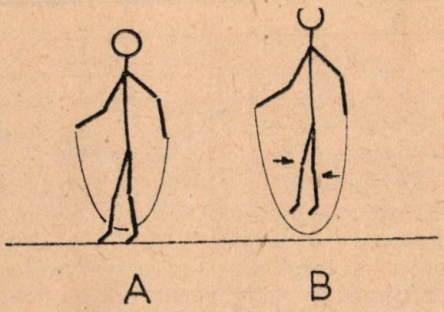


Fig. 9

10. **Sărituri cu schimbarea picioarelor înainte și înapoi** (fig. 10). Poziția inițială : stînd cu un picior înainte (fig. 10 A). Desprinderea este realizată

pe ambele picioare. În faza de zbor (fig. 10 B), picioarele se schimbă înainte-înapoi (în plan antero-posterior), în sensul că piciorul dinainte se duce înapoi, iar cel dinapoi se duce înainte. După schimbarea picioarelor, aterizarea se face tot pe ambele picioare.

Fig. 10



11. **Sărituri pe ambele picioare și încrucișarea corzii cu brațele** (fig. 11). Poziția inițială : stînd cu picioarele apropiate (fig. 11 A). După desprindere și trecerea corzii pe sub picioare (fig. 11 B) și aterizare (fig. 11 C), în momentul pregătirii unei noi desprinderi, brațele se încrucișează, în momentul fazei de zbor și al trecerii corzii, poziția brațelor și cea a corzii fiind cele din fig. 11 D. După trecerea corzii, brațele revin în poziția inițială, începîndu-se un nou ciclu de sărituri, descris înainte.

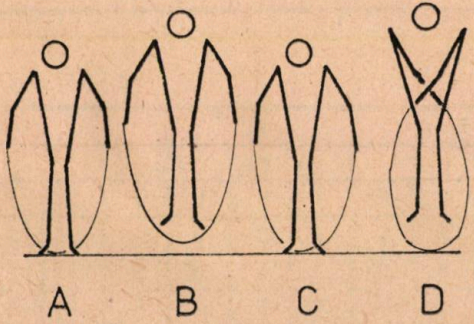


Fig. 11

12. **Săritură înaltă cu trecerea corzii de două ori** (fig. 12). Poziția inițială : stînd (fig. 12 A). Desprinderea este realizată de ambele picioare, urmărindu-se obținerea unei sărituri cît mai înalte. În timpul zborului (fig. 12 B), coarda va fi trecută de două ori pe sub picioare. Rotirea corzii trebuie să fie executată foarte rapid.

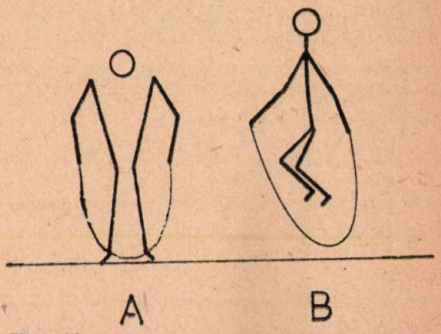


Fig. 12

Folosirea săriturilor cu coarda trebuie să se facă în funcție de particularitățile de vîrstă ale elevilor. Ordinea de prezentare a procedeelor a ținut seama și de gradul lor de dificultate. Repartizarea procedeelor de săritură cu coarda pentru ciclul primar s-a făcut conform tabelului 1.

Tabelul 1

CLASA			
I	II	III	IV
- Sărituri cu coarda prin pășire - Sărituri cu deschidere pe două picioare - Sărituri alternative de pe un picior pe altul	- Se repetă săriturile cu coarda învățate în clasa I - Se învață săritura cu coarda pe un picior	- Se repetă săriturile cu coarda învățate în clasa I și a II-a - Se învață săritura succesivă pe ambele picioare, avînd un picior înainte	- Se repetă săriturile învățate în clasa I, a II-a și a III-a - Se învață săritura cu picioarele ușor depărtate

Din tabelul celor 12 procedee, jumătate (6) a fost repartizată pentru ciclul primar, celelalte 6 procedee fiind repartizate ciclului gimnazial, conform tabelului 2.

Proba de control „săritura cu coarda" se execută în felul următor : conform clasei din care fac parte, elevii vor executa cîte cinci sărituri din fiecare procedeu, trecerea de la un proce-

Tabelul 2

CLASA			
V	VI	VII	VIII
- Se repetă procedeele învățate în ciclul primar - Se învață : 1) sărituri succesive cu picioarele încrucișate 2) sărituri succesive cu apropierea și depărtarea picioarelor	- Se repetă săriturile învățate în clasele I - V - Se învață : 1) Sărituri alternative cu piciorul întins înainte 2) sărituri cu schimbarea picioarelor înainte și înapoi	- Se repetă săriturile învățate în clasele I - VI - Se învață : 1) sărituri pe două picioare și încrucișarea corzii cu brațele 2) săritură înaltă cu trecerea corzii de două ori	Complex de sărituri cu coarda - CRISTINA : 1 · 12, 2 · 11, 3 · 10, 4 · 9, 5 · 8, 6 · 7, 7 · 6 8 · 5, 9 · 4, 10 · 3, 11 · 2 12 · 1. (Primul număr reprezintă numărul de ordine al procedeului, al doilea număr reprezintă numărul de repetări)

Tabelul 3

CLASA															
I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII	
1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	12
2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	11
3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	10
		4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	9
				5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
						6	5	6	5	6	5	6	5	6	7
								7	5	7	5	7	5	7	6
								8	5	8	5	8	5	8	5
										9	5	9	5	9	4
										10	5	10	5	10	3
												11	5	11	2
														12	1

NOTĂ : numerele din prima coloană reprezintă numărul de ordine al procedeului, numerele din coloana a doua reprezintă numărul de repetări.

deu la altul făcîndu-se fără oprire, conform tabelului 3.

Notarea elevilor va avea în vedere criteriile care permit cuantificarea îndemînării :

1. gradul de dificultate al coordonării stabilite de exerciţiile date. În cazul nostru, elevii care îşi însuşesc procedee de săritură mai dificile decît cele prevăzute pentru clasa din care fac parte vor obţine note mai mari ;

2. precizia execuţiei, care are ca efect şi o mare economie de energie. Precizia execuţiei va fi reliefată de lipsa unor mişcări inutile, de lipsa unor contracţii excesive şi, mai ales, de uşurinţa cu care se trece de la un procedeu la altul ;

3. timpul însuşirii acţiunii motrice. În cazul nostru, elevii îndemînatici îşi însuşesc procedeele prevăzute încă din primele lecţii ale sistemului de lecţii în care sînt prevăzute învăţarea, repetarea, consolidarea şi verificarea săriturilor cu coarda ;

4. numărul de procedee însuşite. Sînt elevi care îşi însuşesc mai multe procedee decît cele prevăzute pentru clasa din care fac parte ;

5. priceperea de a expune (executa) procedeele de sărituri însuşite ;

6. numărul şi natura greşelilor. Majoritatea greşelilor apar în timpul trecerii de la un procedeu la altul.

Însuşirea săriturilor cu coarda se va face în primul trimestru al anului şcolar, într-un sistem de şase lecţii. Săriturile cu coarda pot fi prezente în verigile învăţării, consolidării, verificării ; ponderea cea mai mare o vor avea însă în veriga destinată dezvoltării calităţilor motrice, mai ales atunci cînd urmărim dezvoltarea forţei şi detentei musculaturii membrelor inferioare. In aceste cazuri, se vor introduce sarcini suplimentare sau se vor schimba condiţiile de lucru.

Exemple :

— sărituri cu coarda pe ambele picioare din poziţia ghemuit ;

— sărituri cu coarda cu ridicarea genunchilor la piept ;

— sărituri cu coarda avînd fixate centuri umplute cu nisip ;

— sărituri cu coarda pe saltea ;

— sărituri cu coarda la groapa cu nisip.

Săritura cu coarda poate fi introdusă şi în cadrul circuitului, atunci cînd procedeul este bine însuşit.

Prezenţa săriturilor cu coarda în veriga dezvoltării calităţilor motrice se datorează faptului că, prin intermediul lor, se poate acţiona asupra realizării obiectivului acestei verigi, folosindu-se jocurile :

— Cine execută mai repede ? — viteză ;

— Cine execută mai mult ? — rezistenţă ;

— Cine execută mai multe sărituri într-un timp dat ? — rezistenţă în regim de viteză ;

— Cine execută în mai multe feluri fără oprire ? — îndemînare-coordonare.

Existenţa celor douăsprezece procedee de sărituri cu coarda face posibilă alcătuirea unui număr foarte mare de complexe. Un procedeu poate fi introdus în complex numai după ce a fost însuşit. În alcătuirea diferitelor complexe trebuie să se ţină seama de următoarele :

— schimbarea poziţiilor iniţiale şi adoptarea altora neobişnuite ;

— execuţia ambidextră ;

— schimbarea frecvenţei şi ritmului mişcărilor ;

— executarea exerciţiilor în condiţii mereu schimbătoare ;

— combinarea exerciţiilor ;

— îngreuierea exerciţiilor prin mişcări suplimentare ;

— aplicarea deprinderilor şi priceperilor în condiţii care să creeze situaţii noi.

Deoarece despre săriturile cu coarda nu există lucrări de specialitate, prezenta lucrare poate fi considerată ca un prim pas în acest sens, găsirea unor noi procedee, căutarea unor criterii mai precise pentru notare fiind deschise oricărui profesor. De aceea, cînd vedem copiii jucîndu-se, să nu trecem pe lîngă ei cu indiferenţă, urmărindu-i cu atenţie, putem descoperi lucruri care „ne trec prin faţa ochilor“ şi nu le observăm. Jocurile inventate de copii au un caracter deosebit de atractiv şi — perfecţionate — pot deveni mijloace importante ale educaţiei fizice.

G. CSUDOR et collab. : Le complexe de sauts à la corde en régime de coordination — Cristina

Les auteurs présentent 12 exercices de sauts à la corde adéquates pour les classes I—VIII, qu'ils considèrent très efficaces. Ils avouent que cette idée leur a été inspirée par une fille de 10 ans — Cristina — qui leur a fait une grande

(Continuare în pag. 61)

SPORTUL ÎMBOGĂȚEȘTE LIMBA

VICTOR BĂNCIULESCU

Iată, avem acum dovada peremptorie că limba sportului este o limbă vie, capabilă să asimileze repede noutățile, să se adapteze curentelor lexicale, să urmeze dinamica vocabularului național și internațional al domeniului, ba uneori să manifeste chiar disponibilități de inventivitate în crearea celor mai adecvați termeni. Dovada aceasta ne-o oferă o carte de curînd apărută în librării : „Dicționarul de cuvinte recente" *de Florica Dumitrescu (Ed. Albatros, București, 1982), care inventariază, cu minuție, cuvintele intrate în uzul lingvistic românesc în ultimii 10—20 de ani.*

Din masa de termeni înregistrați (formații noi, împrumuturi din alte limbi sau sensuri adăugate recent la cuvintele mai vechi), aproape 120 aparțin domeniului sportiv. Cuvintele cu specific sportiv figurează (datorită literei inițiale) în 21 de capitole alfabetice. Pentru a da un singur exemplu : din 25 de termeni recenzați la litera J, 6 aparțin sportului, proporția fiind grăitoare.

Cititorul va regăsi o mare parte din cuvintele provenite din limbi străine, dar și de amplă circulație în mediul nostru : badminton, bowling, carting, fair-play, flop, footing, jogging, open, out-sider, passing-shot, presing *(cu doi* s *era, probabil, mai corect)*, sparring-partner, time-out, wind-surfing *etc.*

Impresionant este și numărul creațiilor proprii, ale lumii sportului : antrenorat, autogol, bober, brasist *(de ce nu și* spatist, *de vreme ce* craulist *este deja menționat în Dicționarul de neologisme ?)*, caiacist, canoist, „cap" *(la fotbal)*, coșgeter, Davis-cupman *(și nu* -coupman, *cum înregistrează dicționarul, care mai greșește crezînd că termenul vine „probabil din franceză")*, *divizionară (echipă)*, judocan, juniorat, minibaschetbalist, „tricolor" *(jucător în echipa națională)*, tușier *etc.*

Cu o asemenea recoltă de termeni sportivi, nu am avea dreptul să reproșăm nimic autoarei dicționarului, care a făcut și așa un efort lăudabil de a concentra într-un volum cuvinte atît de disparate și adesea atît de repede supuse dispariției, prin uitare sau nefolosire. Ne facem doar datoria — întrucît presa de specialitate a fost destul de puțin prospectată — de a-i sugera cîțiva termeni care-și pot găsi locul într-o ediție viitoare : culoar *(spațiu delimitat pe pistele atletice, în bazinele de înot etc.)*, dezlegare *(acțiune tipică în procesul de transferare a unui jucător de la un club la altul)*, dres *(tricoul specific al practicanților luptelor greco-romane sau libere)*, dinamovist *(de vreme ce termenul* „stelist" *a fost înregistrat)*, linie *(de atac sau de apărare, în majoritatea sporturilor colective)*, memorial *(competiție sportivă cu caracter comemorativ)*, „națională" *(echipa națională)*, poliatlonist *(practicant al mai multor probe în aceeași ramură sportivă)*, secund *(antrenor, asistent la box)*, supergrea *(categorie la box, la lupte, la haltere)*, basche*ți (ghete de baschet)*, teni*și (pantofi de tenis) etc.*

Întrucît autoarea însăși se declară dispusă să primească sugestiile cititorilor nespecialiști, ne luăm îngăduința de a-i semnala cîteva greșeli. Dicționarul preia incorect (datorită citatului) termenul „azzuro" ; *trebuia cu doi* r *și încă mai bine* „azzurri", *care este porecla echipelor naționale sportive italiene.* Culturism *primește o explicație aproape ridicolă : „tip de sport cu greutăți" (definiția din DN3 este mult mai potrivită). De asemenea, explicația la* halfie = *„funcția de mijlocaș" este eronată, halfia reprezentînd „o linie de acțiune comună a mijlocașilor într-o echipă (de fotbal)". Iertată să ne fie și idiosincrasia pe care ne-o provoacă unele născociri, alcătuiri verbale sau uneori veritabile barbarisme, cărora nu le prevedem viață lungă în limba română, cum ar fi :* medaliabil, minitransfer, preechipă, punctificare, recordist, rezultativ *și altele.*

Educație fizică și sport, nr. 7, 1982, pag. 60

In final, cîteva vorbe întru justificarea prezenței atîtor termeni sportivi în „Dicționarul de cuvinte recente". Credem că faptul se datorește, în primul rînd, locului tot mai important pe care-l ocupă sportul în viața socială și, în al doilea rînd, universalizării fenomenului sportiv, ceea ce determină o circulație extraordinară nu numai a practicilor sportive, ci și a terminologiei, a expresiilor. Aici se potrivesc foarte bine cuvintele filosofului spaniol Ortega y Gasset: „Faptul că un om vine de la Calcutta ca să joace tenis cu un om din Barcelona este o chestiune atît de extraordinară în lipsa ei de semnificații, încît proiectează toate forțele spirituale spre perspective planetare. Această unitate a lumii întregi în sport nu este decît semnul precursor al unei unități totale ulterioare."

V. BĂNCIULESCU : **Le sport enrichit la langue**

L'apparition du „Dictionnaire des mots récents" offre à l'auteur la possibilité de réaffirmer que la langue du sport est une langue vive, capable d'assimiler rapidement les nouveautés, de suivre la dynamique du vocabulaire national et international du domaine, de manifester d'inventivité dans la création des plus adéquats termes. L'auteur exprime l'opinion que le dictionnaire des mots récents, avec tous ses mérites, est encore perfectible et présente, en ce sens, quelques erreurs parues et propose une série des termes pour être introduits, en même temps avec la realisation des corrections, dans une future edition.

V. BĂNCIULESCU : **Sports, one of the Means of Enriching Language**

The recent coming of print of the „Dictionary of New Words", has once again proved that the language used in sports is extremely live and that new words are easily assimilated in this field. The author traces back the evolution of the national and international vocabulary used in sports and emphasizes the great ingenuity with which new terms are created. Though the Dictionary is a meritorious achievement, the author shows that it can be improved and makes a number of interesting remarks to this effect: he points to a few errors; he makes proposals for the introduction of a number of omitted terms; and he recommends that errors should be corrected in the following edition.

Urmare din pag. 59

impression par ses sauts a la corde. En analisant les influences de cet exercice sur l'organisme entier (morphologique et fonctionel) ils ont abouti a la conclusion que le saut a la corde et un moyen plaisant et efficace par l'intermède duquel on peut intervenir dans le développement des qualités motrices, l'objectif essentiel de l'education physique scolaire. Ils afirment que les jeux inventés par les enfants — naturellement pas tous — sont très atractifs et, perfectionés par les spécialists, peuvent devenir des moyens importants de l'éducation physique.

G. CSUDOR and team : A Complex of Rope Jumping in a Coordinating System — „Cristina"

The authors describe 12 exercises of rope jumping suitable for the I—VIII forms, which they consider most efficient. They confess that they drew inspiration from a ten-year girl called „Cristina" who had really surprised them with her rope jumping. Examining the good (morphological and functional) influences exercised by rope jumping on the body, they have reached the conclusion that it is a pleasant and efficient way of acting on the development of the motive qualities, a main objective of physical education in schools. The authors emphasize that many of the gammes invented by children are very attracting and if improved by experts they may become important means at hand for physical education.

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Prof. IONEL BRATU
Șc. gen. nr. 99 — București

Prin conținutul său, masajul nu face parte din sistemul exercițiilor fizice ca mijloace ale educației fizice și antrenamentului sportiv. Totuși, încă din antichitate practica exercițiilor fizice a fost asociată cu cea a masajului, avînd unele efecte comune cum sînt cele asupra circulației sîngelui și limfei. Este motivul pentru care prezentăm cele mai esențiale indicații care să faciliteze utilizarea masajului de cei care doresc, asociindu-l cu practica exercițiilor fizice. Pentru a întregi sfera de informații cu privire la aplicarea masajului, mai ales în cazul persoanelor care mai cunosc cîte ceva despre tehnica de aplicare dobîndită printr-o practică empirică, facem recomandări cu privire la tehnica de aplicarea masajului pe principalele regiuni ale corpului.

Încă de la început subliniem faptul că efectele masajului depind în mare măsură de calitatea aplicării manevrelor, de durata aplicării lor și de necesitatea respectării unor cerințe de ordin igienic (se aplică înainte de masa principală cu cel puțin o oră, integritatea țesuturilor, curățenia desăvîrșită a celui care maseză, a celui care este masat și a locului unde se aplică masajul).

Principala regiune a corpului care este masată în mod frecvent fie în scop igienic, fie terapeutic, este spatele.

Tehnica și metodica masării spatelui constă după cum urmează : cel masat se află culcat cu spatele în sus, cu spatele puțin ridicat și răsucit într-o parte cu brațele pe lîngă corp, se începe cu manevre de neteziri lungi, efectuate cu fața palmară a mîinii în lungul spatelui începînd din regiunea lombară spre cea superioară, terminate pe umeri. La început sînt executate simultan cu ambele mîini apăsînd ușor, apoi se execută alternativ și mai apăsat. Urmează aplicarea netezirilor scurte efectuate oblic și transversal de la coloană spre marginile laterale ale spatelui din ce în ce mai apăsat, alternativ mînă peste mînă. În continuare se aplică manevrele de fricțiune efectuate circular cu fața palmară a mîinilor în regiunea superioară a spatelui și cu podul palmei în regiunea inferioară (lombară), cu trei degete se poate face o fricțiune circulară în lungul coloanei vertebrale. Urmează aplicarea manevrelor de frămîntat sub formă de cută. Ele se aplică de sus pe mușchii trapezi, apoi pe marii dorsali și la sfîrșit pe cei sacro-lombari din regiunea inferioară. Urmează manevrele de tapotament sub forma tocatului cu partea cubitală a mîinilor începînd de sus în jos pe o jumătate de spate și urcînd pe cealaltă. Tăria lovirii este moderată mai ales în regiunea inferioară. La fel se localizează tapotamentul sub formă de bătătorit cu mîinile, făcute „căuș", ca și plescăitul (cu fața palmară a mîinii cu degetele relaxate) care se aplică în continuare. În continuare se aplică presiunile efectuate cu fața palmară a mîinilor sub formă localizată începînd cu partea de sus a spatelui după care le localizăm în lungul coloanei vertebrale „punctiform" (din loc în loc). Efectul relaxant al manevrelor de presiune este completat cu cel al manevrei de vibrație care se aplică în continuare începînd de sus în jos tot punctiform. Masajul spatelui se încheie cu aplicarea netezirilor de încheiere, care sînt lungi, simetrice și cu o intensitate de apăsare ce descrește pe măsură ce vrem să încheiem.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1982, pag. 62

Masajul spatelui nu trebuie să dureze mai mult de 15—20 minute. Dacă se aplică în scop igienic vor predomina manevrele de fricțiune, frămîntat și tapotament iar în scop terapeutic (răceli, manifestări reumatice, fenomene de curbatură) vor predomina manevrele cu efect circulator (neteziri, fricțiuni, presiuni, vibrații).

Masajul membrelor inferioare comportă tehnica și metodica următoare : se masează la început partea lor posterioară, situație în care cel masat se află culcat cu fața în jos. La început se aplică manevrele de neteziri făcute în lungul membrelor inferioare începînd cu tendoanele ahiliene și prelungite pînă în regiunea fesieră. La început sînt aplicate simultan apoi alternativ, după care se aplică cele scurte alternative apăsîndu-se din ce în ce mai tare. Urmează manevra specifică de netezire numită „sacadat" care se aplică la început pe un picior apoi pe celălalt. Membrul inferior respectiv este prins cu ambele mîini și se execută comprimări și decomprimări ritmice începînd de la gleznă pînă în regiunea fesieră. Urmează netezirea făcută liniar cu vîrful degetelor în lungul tendoanelor ahiliene apoi circular în continuare cu toate părțile mîinii (cubitală, podul palmei, nodozitățile degetelor). Fricțiunea nu se aplică în spațiul popliteu (zonă situată înapoia genunchiului). Urmează frămîntatul care este manevra de bază întrucît la membrele inferioare predomină masa musculară. Se aplică frămîntatul „circular" și „șerpuit" în lungul fiecărui membru inferior, după care urmează cel în „cută" localizat pe mușchii coapsei (bicepsul femural, semitendinos și semimembranos), apoi pe cei ai gambei (tricepsul sural și gemeni). Urmează tapotamentul sub forma tocatului cu părțile cubitale ale mîinilor, apoi bătătoritul cu mîinile făcute „căuș". Manevrele cu caracter de relaxare aplicate în ordinea : presiunii punctiforme în lungul gambelor și coapselor, vibrațiile localizate punctiform tot în lungul membrului inferior, după care urmează manevrele de relaxare specifice pentru aceste segmente : rulatul și cernutul, scuturatul, tensiunile și tracțiunile. Se încheie cu neteziri lungi simultane cu caracter calmant. În scop igienic se aplică toate manevrele dar predomină cele adresate musculaturii — frămîntatul și tapotamentul, iar în scop terapeutic în cazul unor tulburări circulatorii în artere și vene. Se aplică metodele de netezire, fricțiune, presiune, vibrație, rulat, cernut etc. Pe partea lor anterioară membrele inferioare se masează asemănător cu unele adaptări determinate de specificul morfologic așa cum e cazul piciorului, gambei și genunchiului (predomină manevrele de netezire, fricțiune și tensiuni-tracțiuni, scuturări).

Masajul trunchiului pe partea anterioară (peretele abdominal și peretele toracic) se efectuează din poziția șezînd înclinat pe spate rezemat sau culcat cu capul ridicat. Se pot masa ambele regiuni în același timp sau separat. Se recomandă forma globală pentru că se economisește timp. Se începe cu retezirea abdomenului prin manevre scurte, alternative, executate în sus și oblic în sus ce se prelungesc pe torace localizate pe zonele costale apoi pe mușchii pectorali (nu se aplică în zona glandelor mamare). Fricțiunea se aplică sub formă circulară cu toată fața palmară a mîinii. Frămîntatul se aplică sub formă de cută localizîndu-l pe cutele adipoase pe flancuri apoi pe mușchii pectorali. Tapotamentul se aplică sub forma unui „tocat" ușor pe peretele abdominal sau percutat cu vîrful degetelor. Pe torace se aplică un tocat mai viu localizat pe mușchii pectorali. Vibrațiile care se aplică în continuare sînt localizate pe toată regiunea respectivă. Se încheie cu manevre ușoare de netezire cu efect liniștitor.

In continuare se masează membrele superioare segmentar (umăr, braț, antebraț, mînă) sau global. Forma globală este mai avantajoasă și pe care o prezentăm în continuare. Se începe cu netezirea alternativă lungă de la mînă pînă la umăr, după care urmează cele scurte alternative. Fricțiunile se aplică sub formă circulară cu partea cubitală a mîinilor, cu falanga a doua cu ridicarea mîinii și altele. Frămîntatul constă pe această regiune din manevrele cunoscute sub denumirea de circular, șerpuit și cută. Frămîntatul în cută se localizează pe musculatura din regiunea superioară a antebrațelor pe mușchii biceps și triceps de pe braț și umăr pe mușchiul deltoid. Tapotamentul sub forma de tocat și bătătorit se aplică pe grupele musculare menționate mai sus. Urmează manevrele relaxatorii aplicate în ordine : rulatul antebrațului și brațului, cernutul brațului și vibrațiile umărului, după care se aplică scuturatul și tracțiunea întregului membru superior. Se încheie cu neteziri scurte și lungi simultane.

În continuare se aplică masajul cefei, care încheie masajul general. Pe ceafă masajul se aplică după ce cel masat se află în poziția șezînd cu fruntea sprijinită. Se începe cu netezirea scurtă simultană aplicată de sus în jos spre umeri. Fricțiunea este dominată de cea circulară localizată pe locurile de inserție musculară de la baza craniului și pe coloana vertebrală cervicală. Frămîntatul în cuta se aplică pe musculatura din zonă, îndeosebi pe trapezi — fibrele ascendente. Tapotamentul se aplică sub formă de tocat cu degetele de intensitate redusă. Manevrele de vibrații care urmează trebuie aplicate timp mai îndelungat și pe toată zona. Se încheie cu manevre de neteziri scurte simultane. Masajul cefei are multe influențe utile și asupra circulației craniene și contribuie la calmarea unor nevralgii localizate în zonă.

Masajul general prezentat trebuie să dureze 30—40 de minute. Se poate aplica săptămînal sau de mai multe ori pe lună asociat cu baia corporală. În scop terapeutic masajul trebuie aplicat după prescripție medicală pentru a se evita unele riscuri.

I. BRATU : **Recommandations concernant l'intégration des exercices physiques dans le régime de vie rationnel**

Dès le début, l'auteur fait la remarque que les effets du massage dépendent en grande mesure de la qualité des manœuvres, de la durée de leur apllication et de la nécessité de respecter quelques exigences d'ordre hygiénique.

La principale région du corps fréquentement massée, soit en but hygiénique, soit en but thérapique est le dos. Les manœuvres executées d'habitude sur cette région sont : les nettoyages longs et courtes, les frictions exécutées circulairement, le tapotement.

Le massage des membres inférieurs se fait avec les même techniques généralement, mais il a aussi une monœuvre spécifique de nettoyage dénommée „saccadé" qui s'applique sur une jambe et puis sur l'autre.

Le massage des membres supérieurs suit les mêmes règles que dans le cas des membres inférieurs.

Le massage du tronc sur la partie antérieure commence avec le nettoyage de l'abdomène par des manœuvres courtes, alternatives, exécutées en haut et obliquement, puis s'appliquent sous forme circulaire. Le petrissement s'applique spécialement dans les régions adipeuses. Le tapotement s'applique sur le paroi abdominal avec le bout des doigts et finit par un nettoyage court, simultan.

La durée du massage général présent est de 30—40 minutes. Il peut être apllique chaque semaine ou plusieurs fois par mois, associé avec le bain. Dans des fins thérapiques, le massage doit être appliqué d'après des prescriptions médicales.

I. BRATU : **Recommendations for Including Physical Exercises into a Judicious Life Style**

From the very beginning the author underlines that the effects of massage largely depend on its quality, duration, and the observance of hygiene.

The author shows that the back is the main part of the human body that is most frequently massaged, whether for hygiene purposes or therapeutically. Back massages include : short and long smoothing out, circular frictions, pleat kneading, chopping-like fingering and light smoothing out.

The lower limbs are massaged in the same manner, in addition resorting to jerky smoothing out of one leg after another. The same goes for the upper limbs.

The massage of the fore trunck starts with a short up and slanting smoothing out of the belly, followed by circular massaging. Kneading is performed in the adipose areas. The treatment is applied in the form of light chopping like fingering on the abdominal wall followed by short, simultaneous smoothing out.

Massage in general lasts for 30—40 minutes. It can be performed weekly or several times a month associated with the bath. For therapeutical purposes it is appled only according to a medical prescription.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

* * *: Ein grosser Programm Aktion für das ganzen Volk . . 1

THEORIE — STUDIEN — VORSCHUNGSARBEITEN

P. VOICU, P. DE HILLERIN : Methoden für eine Konstruktion, als beispiel über die organisierung einer Komplexen Wettbewerb der Sportspiele 3

D. FEŞTEU : Psyhische nachteile nach die übermüdung und einige eigenschaften für die überholung nach die überbelastungen . 9

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON, C. ALBUŢ : Kombinierte übungen für das entwicklung der motrischen kapazität bei die Schüllern (II) 13

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

D. EVULEŢ-COLIBABA : Spielbeispiele und modelierung in die vorbereitung der Leistungsbasketballspieler 20

L. BAROGA : Kombinierte übungen für die Physische qualitäten (I) 30

ELENA BOER : Ein Apparat für das richtige belastung der Schützstanden, und das Kontribution für die verbesserung der Leistungen in Schjessensport . . 41

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN, AD. VASILIU, ELENA GEORGESCU, MARIANA MARINESCU, ADRIANA ŢUGUI, RODICA SLĂVEI : Forschungen über die Proteinnahrung sowie für die anstrengungen bei die Leistungssportler (II) . . 49

MEINUNGEN — BERATUNGEN

G. CSŰDŐR, MELINDA CSŰDŐR, L. MUNCU : Komplex übungen mit den Seilensprung in einer bestimten Koordonierung — Cristina 54

V. BĂNCIULESCU : Der Sport bereichert die Sprache . . . 60

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

I. BRATU : Im Rahmen einer vernüftigen Lebensweise sollten Leibesübungen nicht fehlen . . 62

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Широкая программа действия для нашего народа. 1

ТЕОРИА – ИССЛЕДОВАНИЯ

П. ВОЙКУ, П. де ХИЛЛЕРИН: Методы постройки комплексной соревновательной модели для команд по спортивным играм. 3

Д. ФЕШТЕУ: Психические эффекты утомленности и особенности восстановления после усилия. 9

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

И. ТУДУСЧУК; М. СОЛОМОН, К. АЛБУЦ: Комбинированные упражнения для развития двигательной способности учащихся (II) 13

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

Д. ЕВУЛЕЦ-КОЛИБАБА: Игровая модель и моделирование подготовки при обучении баскетболистов высших достижений. 20

Л. БАРОГА: Воспитание комбинированных физических качеств (I) 30

ЕЛЕНА БОЕР: Аппарат для определения степени освещения стрельбища и его вклад в повышение достижений по стрельбе. 41

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРАГАН, АД. ВАСИЛИУ, ЕЛЕНА ДЖОРДЖЕСКУ, МАРИАНА МАРИНЕСКУ, АДРИАНА ЦУГУЙ, РОДИКА СЛАВЕЙ: Исследования над эффектами определенных протеиновых концентратов на способность к усилию у спортсменов высших достижений 49

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

Г. ЧУДОР, МЕЛИНДА ЧУДОР, Л. МУНКУ: Комплекс прыжков с веревкой в координированном режиме — Кристина 54

В. БАНЧУЛЕСКУ: Спорт обогащает язык 60

СПОРТ-ОТДЫХ-ЗДОРОВЬЕ

И. БРАТУ: Рекомендации по интегрированию физических упражнений в разумный образ жизни 62

I. P. Informaţia c. 2360

41404

Lei 10

5.

SZEMLÉZVE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

8 1982

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXV, NR. 8, AUGUST, 1982

CUPRINS

*** : Aniversarea măreţului act istoric de la 23 August, sub semnul unor evenimente de mare importanţă pe drumul transformării revoluţionare a societăţii noastre 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

V. DIMITRIU, MARIANA ŞENDROIU : Elemente tehnico-metodice şi relaţii antropometrice orientative pentru aprecierea dezvoltării fizice la elevii din ciclul primar 3

GH. CÎRSTEA : Debutul tinerei generaţii şcolare în sportul de performanţă 8

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

ALEXANDRINA CAMELIA MANCAŞ : Posibilităţi de concepere, învăţare şi perfecţionare a unui exerciţiu liber ales de gimnastică modernă şi acrobatică . 12

P. DUNGACIU, STELA AREŢU : Despre dezvoltarea ritmului la preşcolari prin gimnastică şi dans 21

V. SOFRON : Rolul gimnasticii corective în recuperarea copilului handicapat fizic 24

TEHNICĂ — METODICĂ ANTRENAMENT

I. E. ILEA : Aspecte ale instruirii programate aplicate la factorul tehnic al fotbalului . . . 30

M. ALEXEI, TR. BOCU : Contribuţii la îmbunătăţirea selecţiei biomotrice în atletism . . 34

DENISA KEMPF : Modificarea capacităţii de efort aerob la copii prin mijloace specifice schiului 40

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ECATERINA FLORA : Unele probleme medico-sportive ale antrenorului 49

OPINII — CONSULTAŢII

ŞT. BIRTOLON : Exerciţii fizice specifice pentru activitatea independentă a studenţilor din facultăţile cu profil medical . 53

V. BĂNCIULESCU : Sport şi limbă (VI) 61

FILE DE ISTORIE

R. HARET : O promotoare a învăţămîntului nostru sportiv — arh. Virginia Haret-Andreescu 63

EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ŞI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAŢIONAL PENTRU EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENŢI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviţă POPA, Corneliu RĂDUŢ, Maria SIMIONESCU, Ioan ŞICLOVAN.

Bucureşti, Căsuţa poştală nr. 21. **Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviţei 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — Bucureşti**

ANIVERSAREA MĂREŢULUI ACT ISTORIC DE LA 23 AUGUST, SUB SEMNUL UNOR EVENIMENTE DE MARE IMPORTANŢĂ PE DRUMUL TRANSFORMĂRII REVOLUŢIONARE A SOCIETĂŢII NOASTRE

August, 1982. Lună aniversară, lună în care poporul nostru, cu puternică însufleţire şi mîndrie patriotică, a marcat împlinirea a 38 de ani de la revoluţia de eliberare socială şi naţională, antifascistă şi antiimperialistă, care s-a înscris cu litere de aur în istoria modernă a patriei noastre, prin profundele semnificaţii pe care le are acest moment de referinţă asupra întregii dezvoltări politice, economice şi sociale a României în ultimele patru decenii. Aşa cum pe bună dreptate sublinia secretarul general al partidului nostru, tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU, revoluţia de eliberare socială şi naţională din august 1944 **„a inaugurat o etapă nouă în istoria patriei, a deschis calea împlinirii idealurilor şi năzuinţelor de dreptate şi libertate ale poporului român, a cuceririi depline a independenţei şi suveranităţii naţionale, a afirmării României ca naţiune liberă şi demnă în rîndul naţiunilor lumii. Înfăptuirea insurecţiei a marcat începutul unor ample mişcări sociale ale maselor largi ale poporului, în frunte cu clasa muncitoare, conduse de partidul comunist, pentru transformarea revoluţionară a societăţii româneşti".**

Cuvinte care reflectă un adevăr incontestabil, pentru că, în cei 38 de ani care au trecut de la acel august revoluţionar 1944, în ţara noastră s-au produs uriaşe prefaceri economice şi sociale, care au schimbat din temelii înfăţişarea patriei, modul de viaţă al întregului popor. În retrospectiva marilor prefaceri ce au avut loc în societatea noastră după 23 August 1944, la loc de cinste se înscrie perioada deschisă de cel de-al IX-lea Congres al partidului, cea mai rodnică din întreaga istorie a ţării, perioadă legată nemijlocit de numele şi neobosita activitate a tovarăşului Nicolae Ceauşescu care, în fruntea partidului şi statului, conduce cu fermitate şi strălucire măreaţa operă de edificare a societăţii socialiste multilateral dezvoltate în România.

Anul acesta, perioada premergătoare zilei de 23 August a fost marcată de cîteva evenimente majore, de mare însemnătate pe calea transformării revoluţionare a societăţii noastre. Între acestea, Plenara lărgită a Comitetului Central al Partidului Comunist Român din 1—2 iunie, cu Expunerea tovarăşului Nicolae Ceauşescu, contribuţie de excepţională importanţă la dezvoltarea teoriei şi practicii construcţiei socialiste, la îmbogăţirea gîndirii revoluţionare, mobilizator program de acţiune pentru întregul partid şi popor, şi cel de-al II-lea Congres al educaţiei politice şi culturii socialiste se situează în prim-plan. Marea bogăţie de idei cuprinsă în Expunerea tovarăşului Nicolae Ceauşescu la Plenara lărgită a C.C. al P.C.R. din 1—2 iunie reliefează deosebit de puternic gîndirea şi acţiunea revoluţionară, patriotică a secretarului general al partidului, inegalabila cunoaştere pe viu a realităţilor ţării, a sentimentelor şi aspiraţiilor profunde ale poporului, profunzimea specifică a dialogului deschis cu cei ce muncesc — strălucită sinteză de înţelepciune adîncă şi spirit militant creator. Din multitudinea ideilor, tezelor, orientărilor cuprinse în Expunere ni se pare important să subliniem îndemnul permanent pe care-l adresează secretarul general al partidului către toţi membrii societăţii, indiferent că aceştia sînt muncitori ai uzinei, ai cîmpiei, ai ştiinţei, învăţăturii şi educaţiei sau ai simţirii şi rostirii prin arte, de a lupta fără contenire pentru afirmarea noului în toate sectoarele, subliniind că legile dialecticii se manifestă profund şi în societatea noastră. În acest fel, Expunerea tovarăşului Nicolae Ceauşescu se constituie într-o vibrantă pledoarie pentru nou, într-un patetic îndemn de a lupta, fără ostenire, împotriva a tot ceea ce este vechi şi perimat, deopotrivă în practica vieţii economico-sociale, cît şi în gîndire.

Congresul al II-lea al educaţiei politice şi culturii socialiste reprezintă, fără îndoială, un eveniment de covîrşitoare însemnătate pentru opera de transformare revoluţionară a societăţii şi a factorului ei cel mai de preţ — omul, făuritorul tuturor valorilor materiale şi spirituale. Întreaga desfăşurare a lucrărilor acestui înalt forum a pus expresiv în lumină, înainte de orice, puternica

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1982, pag. 1

manifestare a unității poporului în jurul partidului comunist, în frunte cu secretarul său general, tovarășul Nicolae Ceaușescu. De asemenea, s-a relevat cu putere adeziunea plenară a întregului front de educație politică și cultură față de ideile, tezele și orientările novatoare, revoluționare cuprinse în Expunerea tovarășului Nicolae Ceaușescu la Plenara lărgită a C.C. al P.C.R. din luna iunie. În spiritul acestui amplu document-program, Congresul a demonstrat temeinic necesitatea de a se acționa sistematic, fără contenire în direcția perfecționării întregii activități politico-ideologice și cultural-educative, pentru a se asigura valorificarea superioară a imensului potențial de creație pe care-l are poporul nostru, tezaurul tuturor valorilor materiale și spirituale cu care se mîndrește România de azi.

Cu puțin timp în urmă, comuniștii, oamenii muncii, întregul nostru popor au consemnat, cu înaltă mîndrie patriotică, împlinirea a 17 ani de la Congresul al IX-lea al partidului, perioada cea mai rodnică a istoriei noastre, a cărui însemnătate se vădește în faptul că într-un timp relativ scurt poporul român a străbătut perioada cea mai rodnică în împliniri, înaintînd cu pași mari și repezi pe calea progresului și civilizației. Cu acest prilej, poporul nostru a adus o caldă și vibrantă cinstire tovarășului Nicolae Ceaușescu, a cărui puternică personalitate și-a așezat adînc pecetea pe hotărîrile Congresului desfășurat acum 17 ani, pe întreaga epocă inaugurată atunci. Ideile și orientările de mare valoare principială și practică ale secretarului general al partidului, pătrunse de adîncă dragoste și înaltă responsabilitate față de destinele națiunii noastre, au rodit în minunatele realizări obținute. Gîndirea sa novatoare, larg deschisă cerințelor vieții, se află la temelia a tot ceea ce, liberi și demni, am ctitorit în acești ani. Tovarășul Nicolae Ceaușescu oferă lumii pilda unui conducător de stat care, contopindu-se cu aspirațiile cele mai nobile ale poporului său — de pace și dreptate, de unitate și independență, de demnitate și prosperitate —, a făcut din ele cheia de boltă a unei clocotitoare și energetice activități internaționale, unanim apreciată pe toate meridianele globului. Tocmai de aceea, poporul însuși numește în semn de suprem omagiu acești ani — „Epoca Ceaușescu".

Puternic angajați în îndeplinirea prețioaselor indicații cuprinse în Mesajul adresat de tovarășul Nicolae Ceaușescu Conferinței pe țară a mișcării sportive de la începutul lunii martie a acestui an, sportivii patriei noastre, atît cei din marea performanță cît și cei cuprinși în activitățile de masă, luptă cu eforturi sporite, la locurile lor de muncă, pentru rezultate mai bune în activitatea productivă și, deopotrivă, pentru perfecționarea continuă a procesului de antrenament, astfel încît în disciplina sportivă practicată să realizeze, de asemenea, performanțe pe măsura cerințelor mereu mai ridicate ale documentelor de partid.

Alături de întregul popor român, sportivii participă la acțiunile menite să ateste dorința de pace și înțelegere internațională a României socialiste, iar „Ștafeta păcii" și competițiile sportive județene desfășurate cu acest prilej au mobilizat un mare număr de practicanți ai sportului. Cu ocazia sosirii „Ștafetei păcii" la București, în capitala patriei a avut loc o vibrantă manifestare a deplinei adeziuni la inițiativele românești pentru dezarmare, destindere și colaborare în lumea întreagă, participanții adoptînd APELUL DE PACE adresat sportivilor din întreaga lume, fierbinte chemare ca toți sportivii lumii să acționeze pentru apărarea bunului cel mai de preț al omenirii, PACEA !

Evenimente majore, de mare însemnătate, cu profunde semnificații, pe măsura glorioasei aniversări a istoricului „23 August" !

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

ELEMENTE TEHNICO—METODICE ŞI RELAŢII ANTROPOMETRICE ORIENTATIVE PENTRU APRECIEREA DEZVOLTĂRII FIZICE LA ELEVII DIN CICLUL PRIMAR

Şef de lucrări dr. VIOREL DIMITRIU
I.E.F.S.
Învăţătoare MARIANA ŞENDROIU
Şcoala generală nr. 2 Brad — jud. Hunedoara

1. IMPORTANŢA PROBLEMEI.

Angajată plenar în opera de construcţie a socialismului, ţara noastră cunoaşte, sub conducerea înţeleaptă a partidului, realizări şi succese de seamă în toate domeniile social-economice şi, totodată, solicită participarea conştientă, efectivă a fiecărui om al muncii la îndeplinirea obiectivelor de plan, corespunzător prevederilor cuprinse în documentele de partid şi de stat. Educaţia fizică şi sportul, implicate obiectiv şi amplu în creşterea unor generaţii sănătoase şi viguroase, în formarea schimbului de mîine al principalei forţe de producţie — oamenii muncii —, sînt chemate să-şi optimizeze contribuţia formativ-instructivă, aşa cum subliniază Mesajul tovarăşului **Nicolae Ceauşescu** adresat, în luna martie 1982, Conferinţei pe ţară a mişcării sportive(1). În Mesaj se precizează cerinţa ca oamenii muncii „să aibă un nivel ridicat de pregătire profesională şi politică, o înaltă conştiinţă revoluţionară, calităţi morale superioare şi, totodată, o bună dezvoltare şi pregătire fizică, ca o condiţie esenţială a împlinirii multilaterale a personalităţii şi bunei integrări în viaţa socială. Putem spune, deci, că — precizează tovarăşul *Nicolae Ceauşescu* — „cerinţele dezvoltării actuale şi de perspectivă a societăţii noastre socialiste fac în mod obiectiv necesară creşterea rolului culturii fizice şi sportului în procesul educaţiei socialiste şi formării omului nou, în întărirea sănătăţii şi vitalităţii naţiunii noastre, în asigurarea condiţiilor ca poporul român, tineretul patriei să crească viguros, şi sănătos".

În sistemul nostru de învăţămînt, cadrele didactice specializate în educaţie fizică desfăşoară lecţii începînd cu clasa a V-a, iar în ciclul primar şi preşcolar educaţia fizică este efectuată de învăţători, respectiv, educatoare, corespunzător programelor analitice, dar şi pregătirii anterioare diferenţiată individual pe o largă scară valorică, în ceea ce priveşte metodica predării educaţiei fizice.

Considerăm că în perioada şcolară mică, organismul copilului este capabil să reacţioneze pozitiv la influenţele exerciţiilor fizice, efectele morfoplastice şi morfogenetice ale acestora constituind premisele unei dezvoltări fizice armonioase, cu implicaţii sanogenetice majore. Creşterea rolului educaţiei fizice la această grupă de vîrstă reclamă şi ridicarea nivelului de cunoştinţe profesionale specifice domeniului respectiv, la învăţător, dintre care apreciem că elementelor tehnico-metodice şi bio-medicale le revine cea mai ridicată pondere.

2. SCOPUL LUCRĂRII

Dacă metodica predării exerciţiilor fizice în ciclul primar a făcut obiectul unor manuale, îndrumare şi culegeri de specialitate, metodologia aprecierii creşterii normale şi dezvoltării armonioase a corpului a fost abordată sporadic

și parțial, în lucrări dispersate, de cele mai multe ori în cadrul activităților de depistare și triere a deficiențelor fizice. Pentru aceasta, ne propunem să sistematizăm și să reunim principalele metode și tehnici folosite în metodologia aprecierii dezvoltării fizice și să propunem, totodată, un sistem de valori orientative pentru etichetarea armoniei dezvoltării fizice.

3. MATERIAL ȘI METODĂ

Pe baza unor date antropometrice realizate în urma măsurătorilor efectuate de colectivul catedrei de Medicina educației fizice din I.E.F.S., pe loturi de cîte 100 de elevi, pe ani de vîrstă și sex, băieți și fete (4, 5) din clasele I—IV, au fost stabilite valorile unor indici antropometrici, dintre care prezentăm pe acei a căror evoluție în perioada de vîrstă respectivă (antepubertară) au o semnificație ce permite etichetarea nivelului dezvoltării fizice, constituind un posibil cadru orientativ, în acest scop, pus la îndemîna învățătorului.

Valorile indicilor antropometrici studiați sînt prezentate în tabelul 1.

Tabelul 1

Valorile unor indici antropometrici la băieți și fete, între 6 și 11 ani (clasele I-IV din ciclul primar)

Nr. crt.	INDICELE ANTROPOMETRIC	BĂIEȚI						FETE					
		6 ani	7 ani	8 ani	9 ani	10 ani	11 ani	6 ani	7 ani	8 ani	9 ani	10 ani	11 ani
1	Giufrida-Ruggeri B×100/I (%)	54,24	53,94	53,68	53,39	53,22	52,97	54,32	53,96	53,52	53,31	53,06	52,87
2	Adrian N. Ionescu B-I/2 (cm)	5,00	4,89	4,71	4,45	4,39	4,20	4,97	4,79	4,38	4,31	4,13	4,02
3	Tr×100/I (%)	34,00	33,92	33,66	33,46	33,39	33,35	33,18	32,52	32,41	32,39	32,38	32,36
4	MS×100/I (%)	41,07	41,11	41,75	41,90	42,77	42,80	42,26	41,56	41,51	41,44	42,89	42,87
5	MI×100/I (%)	45,75	46,05	46,31	46,60	46,77	47,02	45,67	46,03	46,47	46,68	46,93	47,12
6	Anv.×100/I (%)	98,01	98,45	98,90	99,53	100,25	100,83	99,03	99,12	99,25	99,43	100,17	100,43
7	Biac×100/I (%)	21,23	21,22	21,18	21,24	21,14	21,12	21,71	21,61	21,38	21,28	21,61	21,36
8	Bicret×100/I (%)	14,69	15,16	15,03	14,98	15,27	15,58	14,99	15,50	15,32	15,20	15,48	15,64
9	Bitrah×100/I (%)	15,81	16,76	16,72	16,82	16,99	16,92	15,52	17,27	17,08	17,05	17,40	17,67
10	Dttr×100/I (%)	14,81	14,63	14,38	14,61	14,61	14,61	14,53	14,58	14,47	14,42	14,38	14,56
11	Dtap×100/I (%)	11,05	10,69	10,45	10,43	10,29	10,28	10,96	10,59	10,44	10,24	10,11	10,18
12	Brugsch-Goldstein PT×100/I (%)	49,50	48,76	47,95	47,83	47,49	47,35	48,66	47,66	47,16	46,89	46,87	46,95
13	Erissmann PT-I/2	-0,58	-1,53	-2,61	-2,83	-3,40	-3,73	-1,53	-2,81	-3,52	-4,04	-4,20	-4,26
14	Pabd×100/I (%)	43,11	41,15	40,35	40,93	41,64	41,03	44,02	41,97	41,35	40,95	41,83	41,37
15	Pbr×100/I (%)	14,53	13,98	13,82	14,00	14,10	13,95	14,89	14,24	14,20	13,93	14,39	14,40
16	Pab×100/I (%)	14,52	13,88	13,73	13,85	13,74	13,58	14,81	14,11	13,77	13,55	13,81	13,59
17	Pcps×100/I (%)	28,51	28,53	28,49	29,18	29,58	29,16	28,91	29,48	29,77	29,80	30,30	30,79
18	Pgb×100/I (%)	20,63	19,94	19,68	20,12	20,33	20,00	21,06	20,36	20,31	20,11	20,54	20,48
19	M.-Măicănescu Pcps×100/Gt	152,87	143,97	138,14	136,46	131,96	123,99	163,34	155,78	152,82	141,34	134,94	127,67
20	Perim. musc. Pende Pbr+ab+cps+gb/4	22,99	23,65	24,18	25,26	26,42	27,07	22,84	23,57	24,25	25,19	26,62	27,70

4. CONSIDERAȚII TEHNICO-METODICE PRIVIND APRECIEREA DEZVOLTĂRII FIZICE

Cadrul social-organizatoric al preocupărilor pentru activitatea de urmărire a procesului de creștere și dezvoltare, în cadrul acțiunilor complexe privind asigurarea sănătății poporului îl reprezintă Legea nr. 3/1978 (2), în care educa-

ția fizică și sportul sînt considerate mijloace de întărire a stării de sănătate a populației și de prevenire a îmbolnăvirilor. Această lege a generat elaborarea unor indicații tehnico-organizatorice cu privire la aplicarea în școli a gimnasticii medicale recuperatorii pentru elevii ce prezintă vicii de postură și deficiențe morfo-funcționale (3) apariția unui îndrumar metodologic pentru corectarea deficiențelor fizice în școli (6), precum și a altor materiale bibliografice privitoare la aprecierea atitudinii corpului, a deficiențelor de atitudine și deficiențelor fizice.

În esență, aprecierea atitudinii corecte a corpului, creșterea normală, dezvoltarea armonioasă (sau dizarmonia), existența deficiențelor fizice. se realizează pe baza unui examen complex al elevului, cu următoarele etape :

— **anamneza** — prin care se recoltează date din anterioritatea subiectului (fiziologice, patologice, sportive) și ale predecesorilor acestuia, direcți sau colaterali ;

— **examenul antropometric** — prin care se determină valorile dimensiunilor longitudinale, transversale, antero-posterioare, circulare, precum și unele date fiziometrice ;

— **examenul somatoscopic** — care evidențiază atitudinea corpului (normală sau deficientă), dezvoltarea fizică (staturală, ponderală), globală și segmentară, armonia dezvoltării, simetria și concordanța dintre vîrstele subiectului (cronologică și biologică), precum și deficiențele fizice pe care le prezintă acesta ;

— **examene complementare — la cadrul antropometric de simetrie, examenul cu fir cu plumb, plantograma, măsurători antropometrice speciale** — prin care se precizează diagnosticul și se realizează diagnosticul diferențial al deficiențelor fizice ;

— **calcularea valorilor absolute și relative și compararea cu standardele pe țară**, pentru mediul urban sau rural, pe sexe și ani de vîrstă, stabilite de prof. dr. Gh. Tănăsescu și colaboratorii, de la Institutul de Igienă și Sănătate Publică din București (7) ;

— **aprecierea creșterii** — se realizează prin raportarea valorilor absolute ale subiectului la valorile medii pe țară ale principalelor caractere antropo-fiziometrice (înălțime, greutate, perimetrul toracic) pentru vîrsta, sexul și mediul său de proveniență (urban sau rural). Creșterea subiectului poate fi normală, cînd cei trei parametri de referință se incadrează în valorile medii pe țară (plus sau minus una sigma), poate fi accelerată sau întîrziată, atunci cînd valorile respective se plasează pe coloana unei vîrste superioare, respectiv inferioare ;

— **aprecierea dezvoltării** — se realizează prin studierea relațiilor de proporționalitate ce se stabilesc între ansamblul somatic și părțile sale componente, precum și între diferitele segmente între ele. Întrucît o relație între două sau mai multe caractere antropometrice este o convenție, valorile raportului respectiv avînd valoare orientativă, cu virtuțile și servituțile ce decurg din aceasta, valorile unui indice nu exprimă cu necesitate prezența sau absența caracterului armonios al dezvoltării, dar sumarea tendințelor de situare a valorilor acestor indici, în coloana unei vîrste, indică o dezvoltare fizică armonioasă și în concordanță cu vîrsta respectivă. Ca limite de variație posibile, considerăm valorile indicilor pentru plus-minus un an, dezvoltarea fiind o noțiune din categoria expresiilor calitative, spre deosebire de creștere — ce se încadrează în categoria noțiunilor de exprimare cantitativă.

Valorile relațiilor ce se plasează în coloana de vîrstă superioară celei a subiectului examinat, cu limitele de variație amintite, poate exprima o dezvoltare fizică armonioasă, dar accelerată. Situarea valorilor acestor indici, într-o coloană de vîrstă inferioară celei cronologice a subiectului, cu respectarea limitelor de varietate amintite, poate eticheta o dezvoltare fizică armonioasă, dar întîrziată.

Plasarea valorilor indicilor, pe coloanele de vîrstă superioare și inferioare subiectului, depășind condiția de variație propusă (plus și minus un an) constituie indicația unei dizarmonii a dezvoltării fizice, ce reclamă din partea învățătorului, dirijarea elevului către medicul școlar și endocrinolog, pentru a stabili cauzele dizarmoniei dezvoltării și a lua cuvenitele măsuri terapeutice de corectare auxologică.

Corelarea deficiențelor fizice cu sistemul de apreciere propus pentru dezvoltarea fizică face posibilă distingerea a două categorii :

a) **dezvoltare fizică armonioasă** (fără existența unor atitudini deficiente și deficiențe fizice de gradul I și II) ;

b) **dezvoltare fizică armonioasă relativă,** atunci cînd subiectul prezintă deficiențe de atitudine (globale sau segmentare) și deficiențe fizice de gradul I sau II.

Existența deficiențelor fizice de gradul III și IV este incompatibilă cu noțiunea de dezvoltare fizică armonioasă, datorită modificărilor de structură existente ce afectează raporturile dintre părți (segmente) și ansamblul corpului.

CONCLUZII

Nevoia legitimă de apreciere a procesului de creștere și dezvoltare este rezolvată mai simplu în cazul creșterii, datorită operării cu noțiuni de expresie cantitativă și mai greu în cazul dezvoltării, unde respectivele instrumente sînt de expresie calitativă. În practica școlară, curentă, atribuirea calificativului de dezvoltare fizică armonioasă unui elev se face prioritar subiectiv, pe baza examenului somatoscopic. De aceea, relațiile antropometrice propuse și metodologia de lucru aferentă, încearcă să aducă elemente noi, concrete, în sistemul de apreciere a dezvoltării fizice, obiectivînd în măsura posibilului și în limitele permise de caracterul relativ și convențional al oricărui indice, metodele de evaluare și conținutul etichetării dezvoltării fizice armonioase.

BIBLIOGRAFIE

1. CEAUSESCU NICOLAE : Mesaj adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, Scînteia nr. 12297 din 6 martie 1982.
2. *** : Legea nr. 3/1978 privind asigurarea sănătății populației, Buletinul Oficial al R.S.R. nr. 54/10 iulie 1978.
3. *** : Ministerul Sănătății și Ministerul Educației și Învățămîntului — Indicații tehnico-metodice cu privire la aplicarea în școli a gimnasticii medicale recuperatorii pentru elevii ce prezintă vicii de postură și deficiențe morfofuncționale, București, 1979.
4. ALEXANDRESCU. C., BRATU I., ENCIU E. : Modificarea unor proporții ale corpului la băieți și fete între 7 și 11 ani, revista „Educație fizică și sport", nr. 10/1968.
5. DIMITRIU, V. L. : Studiul armoniei dezvoltării fizice la școlari printr-un sistem unitar și complex de proporții ale corpului, Academia de Științe Medicale din R.S.R., a X-a sesiune științifică, București, 26—27 aprilie 1979.
6. FOZZA CRISTINA, DIMITRIU V. L., IHM ANA : Îndrumar metodologic pentru corectarea deficiențelor fizice în școli, Ministerul Educației și Învățămîntului și Ministerul Sănătății, București, 1979.
7. TĂNĂSESCU GH., CHIRIAC IRINA, STĂNCIULESCU ELENA : Accelerarea dezvoltării staturale și ponderale a copiilor și adolescenților din R. S. România în perioada 1950—1951, Revista Igiena, vol. XXII, nr. 4, aprilie 1973, p. 199—205.

V. DIMITRIU, MARIANA ȘENDROIU : **Eléments techniques-méthodiques et relations antropométriques orientatives pour l'appréciation du développement physique chez les élèves du cycle primaire**

La méthodologie d'appréciation de la croissance normale et du développement harmonieux du corps a été abordée rarement et partialement. En partant de cette réalité, les auteurs proposent une sistématisation des principales méthodes et techniques utilisées dans la méthodologie d'appréciation du développement harmonieux et un systeme de valeurs orientatives pour la classification de l'harmonie du développement physique. On a fait des mensurations antropométriques sur des lots de 100 élèves des classes I—IV dans la période d'âge de 6—10 ans. Les données recueillies ont été centralisées et analisées, action a la suite de quelle on a fait une série de considérations techniques-méthodiques con-

cernant l'appréciation du développement physique des enfants investigués. Les relations antropométriques proposées et la méthodologie de travail afferente cherchent d'apporter des nouveaux éléments, concrèts, dans le système d'appréciation du développement physique des enfants.

V. DIMITRIU, MARIANA ȘENDROIU : **Methodical and Technical Elements and Tentative Anthropometrical Development in Primary School Pupils**

The methodology for the evaluation of the normal growth and harmonious development of the body have been only sporadically and partially approached. Starting from this observation, the authors have made it their ai to provide a systematic description of the main methods and techniques used in the methodology for the evaluation of physical education and of a system of tentative values that points to a harmonious physical development. To this end, they carried out anthropometrical measurement on groups of 100 pupils from the I—IV forms in the pre-pulberty age. The respective data ware centralized and analyzed and on their basis a number of technical and methodical considerations were made in terms of the evaluation of the physical development of the investigated pupils. The anthropological relations are the working methodology proposed attempt to outline new concrete elements for the evaluation of the physical development of children.

DEBUTUL TINEREI GENERAŢII ŞCOLARE ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ

Lector univ. GHEORGHE CÎRSTEA
I.E.F.S.

1. INTRODUCERE

În ţara noastră, „sportul de performanţă" reprezintă un subsistem bine definit al sportului. Succesul în acest subsistem se bazează şi pe pregătirea temeinică realizată pe parcursul mai multor ani în secţiile de copii şi juniori ale cluburilor şi asociaţiilor sportive. Nu întotdeauna trecerea dintr-un subsistem în altul se realizează în mod normal, fără implicaţii pe multiple alte planuri.

Prezenta cercetare încearcă să desprindă ansamblul de factori şi condiţii care au determinat „intrarea" unor elevi în sportul de performanţă, precum şi aspecte semnificative privind „ruta" acestora în practicarea sporturilor respective. Mai concret, cercetarea vizează următoarele aspecte :

— perioada debutului în sportul de performanţă ;

— geneza interesului pentru sportul de performanţă ;

— intervalul de timp „scurs" între apariţia dorinţei de practicare a unui sport de performanţă şi cuprinderea în sistemul organizat al acestei practici ;

— sistemul factorilor care determină apariţia interesului pentru practicarea sportului de performanţă şi integrarea în acest proces ;

— continuitatea pregătirii în cadrul unităţii sportive în care s-a început practicarea sportului de performanţă şi factorii care favorizează sau determină transferul la alte cluburi sau asociaţii sportive ;

— situaţia la învăţătură a practicanţilor sportului de performanţă.

Abordarea acestor aspecte se explică prin dorinţa noastră de a oferi unele soluţii eficiente de selecţie şi pregătire a sportivilor cu aptitudini pentru practicarea diferitelor ramuri de sport.

2. MATERIAL ŞI METODĂ

Cercetarea s-a efectuat pe 300 de sportivi de performanţă (230 de băieţi şi 70 de fete), care au cel puţin categoria I de clasificare şi se află în plină activitate. Aceşti sportivi au fost selecţionaţi din 61 de cluburi şi asociaţii (22 din Bucureşti şi celelalte din alte 16 oraşe mari ale ţării). Culegerea datelor s-a realizat prin anchetă pe bază de chestionar, cu ajutorul a peste 100 de studenţi ai Institutului de Educaţie Fizică din Bucureşti, în perioadele de practică, pe linia specializării. Au fost abordate, în cercetare, 24 de ramuri de sport.

3. REZULTATE

3.1. Perioada debutului în sportul de performanţă

Debutul în sportul de performanţă reprezintă un moment cu numeroase implicaţii sociologice, atît pentru individ, cît şi pentru comunitatea umană. Debutul nu este privit sub aspectul intrării în concursuri sau competiţii, pentru obţinerea de performanţe maxime, ci într-un sistem organizat de pregătire continuă pentru atingerea — mai tîrziu — a obiectivului menţionat.

După cum se vede în tabelul 1, dispersia valorilor medii ale vîrstei de debut este destul de mare (între 7,7 şi 24 ani). Se poate aprecia însă că în majoritatea ramurilor de sport debutul se realizează pe parcursul a două categorii de vîrstă : 11—14,9 ani (41 la sută dintre subiecţi) şi 15—18 ani (37 la sută dintre subiecţi). Intrările în sistemul organizat al practicării sportului de performanţă înainte de 10 ani şi după 18 ani constituie excepţii.

În raport de sex, se constată că fetele se înscriu în activitatea de performanţă mai devreme decît băieţii la 7 ramuri de sport, în timp ce situaţia este inversă doar la 4 ramuri de sport. (La 13 ramuri de sport nu am cuprins în cercetare ambele sexe).

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1982, pag. 8

3.2. Geneza interesului pentru sportul de performanță și situarea lui față de debut.

Logic, apariția interesului precede debutul în sportul de performanță. Din cercetarea noastră se constată că la majoritatea ramurilor de sport (58,3 la sută) interesul pentru practicarea lor în vederea performanței apare între 10 și 15 ani. La puține ramuri de sport (16,6 la sută), geneza interesului se realizează sub 10 ani, iar la unele (25 la sută) peste 15 ani (tabelul 2).

În raport de sex, situația este identică cu cea de la debut. Și aici, la fete interesul apare mai devreme la 7 ramuri de sport, față de băieți, pentru ca doar la 4 ramuri de sport să asistăm la o situație inversă.

Trecerea de la interes manifestat pentru un anumit sport și practicarea lui efectivă nu se realizează automat. Pe ansamblul ramurilor de sport, ca medie de vîrstă, apariția interesului se situează doar la diferență de un an față de debut (13,2 față de 14,2). Particularizînd, constatăm că sînt ramuri de sport la care apariția interesului coincide — ca medie — cu debutul (patinaj artistic, bob, tenis de masă), altele la care — în mod curios dar real — geneza interesului se plasează după debut (înot — fete) și marea majoritate în care apariția interesului precede debutul cu o diferență de la 0,3 ani (canotaj) pînă la 3,8 ani (fotbal).

3.3. Sistemul factorilor care determină debutul în sportul de performanță

Intrarea tînărului în cadrul unui club sportiv poate avea loc prin inițiative proprii sau ca urmare a unei îndrumări. Din cercetarea noastră rezultă că în sistemul factorilor care contribuie evident la orientarea spre sportul de performanță, la debutul în acest gen de activitate, se detașează profesorul de educație fizică din școală și antrenorul. Primul a contribuit la debutul a 31,5 la sută dintre sportivi, iar celălalt la debutul a 27,5 la sută. Urmează, în ordinea contribuției, familia (20,1 la sută), colegii și prietenii (15,3 la sută), alți factori (4,2 la sută), și organizațiile de tineret din școală (1 la sută). Este, deci, relevant rolul determinat al specialiștilor în orientarea tinerilor spre o activitate

Tabelul 1

Media de vîrstă la debut
(în ordine crescîndă)

Nr. crt	Ramura sportivă / Sexul	Băieți (ani)	Fete (ani)	Total (ani)
1	Patinaj artistic	9,0	6,5	7,7
2	Gimnastică	9,0	7,2	8,1
3	Înot	8,4	8,8	8,6
4	Schi	12,6	10,0	11,3
5	Fotbal	11,8	-	11,8
6	Călărie	12,0	-	12,0
7	Tenis	12,1	-	12,1
8	Scrimă	13,7	12,0	12,8
9	Patinaj viteză	12,8	-	12,8
10	Baschet	13,2	12,9	13,0
11	Polo	13,1	-	13,1
12	Volei	14,4	14,5	14,4
13	Tir	14,0	15,7	14,8
14	Box	15,0	-	15,0
15	Handbal	15,8	14,6	15,2
16	Atletism	14,9	15,7	15,3
17	Lupte	15,3	-	15,3
18	Judo	16,0	-	16,0
19	Tenis de masă	16,0	-	16,0
20	Pentatlon modern	16,0	-	16,0
21	Canotaj	17,4	17,0	17,2
22	Rugby	18,0	-	18,0
23	Sanie	-	21,0	21,0
24	Bob	24,0	-	24,0

Tabelul 2

Media de vîrstă la apariția interesului pentru sportul de performanță (în ordine crescîndă)

Nr. crt.	Ramura sportivă / Sexul	Băieți (ani)	Fete (ani)	Total (ani)
1	Gimnastică	8,1	6,5	7,3
2	Patinaj artistic	8,5	7,0	7,7
3	Fotbal	8,0	-	8,0
4	Înot	8,1	8,1	8,1
5	Călărie	10,0	-	10,0
6	Schi	11,0	9,0	10,0
7	Tenis	11,3	-	11,3
8	Patinaj viteză	11,7	-	11,7
9	Baschet	12,0	12,0	12,0
10	Polo pe apă	12,0	-	12,0
11	Scrimă	13,0	11,5	12,2
12	Volei	13,6	13,3	13,4
13	Tir	12,0	15,5	13,7
14	Pentatlon modern	14,0	-	14,0
15	Box	14,1	-	14,1
16	Handbal	14,8	13,5	14,1
17	Atletism	14,1	14,5	14,3
18	Lupte	14,3	-	14,3
19	Judo	15,4	-	15,4
20	Tenis de masă	16,0	-	16,0
21	Canotaj	16,8	17,0	16,9
22	Rugby	17,0	-	17,0
23	Sanie	-	20,0	20,0
24	Bob	24,0	-	24,0

sportivă și ajutorarea lor în vederea integrării, precum și slaba contribuție adusă, pe această linie, de organizațiile revoluționare, de tineret din unitățile școlare.

3.4. Stabilitate și transfer

Intrarea sportivilor în activitatea de performanță se realizează, în general, pe două căi : selecționarea celor cu aptitudini și atragerea unora deja formați la alt club sau asociație.

Noi am studiat problema stabilității pregătirii în cluburile care au selecționat tinerii cu aptitudini și raportul acesteia cu transferul, adică cu modalitatea cea mai răspîndită de „racolare" a unor sportivi deja pregătiți — la un anumit nivel — în alte cluburi sau asociații sportive.

Din numărul total de sportivi cuprinși în cercetare, doar 23,6 la sută se pregătesc în aceleași cluburi sau asociații în care au debutat ; restul (76,4 la sută) se încadrează în categoria „transferaților".

Stabilitatea cea mai mare s-a constatat la canotaj, gimnastică (fete) și polo. Cel mai mare procent de transferări s-a constatat la atletism, baschet, handbal, patinaj viteză, volei și schi.

Principala cauză a transferărilor o constituie, la majoritatea ramurilor de sport, reușita sportivilor la admiterea în învățămîntul superior și — ca atare — schimbarea provizorie (pe 4—5 ani) a localității de domiciliu sau trecerea la cluburile sportive universitare din aceeași localitate. În această situație s-au aflat 35 la sută dintre sportivii transferați ; 18 la sută dintre sportivi s-au transferat la cluburi cu condiții materiale mai bune și cu antrenori recunoscuți. Terminarea învățămîntului superior și repartizarea la locul de muncă a constituit cauza transferării a 8 la sută dintre sportivi. Alte cauze au determinat procente mici, nesemnificative, de transferări.

3.5. Nivelul la învățătură al practicanților sportului de performanță

Relația între situația la învățătură și practicarea sportului de performanță este de esență pentru aprecierea eficienței sociale a celor două genuri de activitate. Din acest punct de vedere, cercetarea noastră a ilustrat, în general, buna conlucrare între cele două activități. Doar 6,6 la sută dintre sportivi au obținut, în finalul anului școlar sau universitar 1980/81, medii generale la învățătură sub 7, pentru ca 21,3 la sută să se situeze între 7 și 7,99, 42,6 la sută — între 8—8,99 și 22 la sută — între 9 și 10. Pe ansamblu, este de remarcat nivelul ridicat de pregătire profesională al sportivilor de performanță, integrarea lor în sistemul de cerințe privind instruirea în conformitate cu comanda socială.

4. CONCLUZII

1. Se impun măsuri pentru „coborîrea" vîrstei de debut în sportul de performanță pentru foarte multe ramuri și pentru scurtarea timpului între apariția interesului pentru practicarea unei ramuri de sport și încadrarea efectivă într-o unitate sportivă pentru pregătirea propriu-zisă.

2. În unele ramuri de sport (fotbal, volei, handbal, tir etc.), se impun eforturi pentru a reduce substanțial decalajul între apariția dorinței de practicare a acestora și includerea reală într-un club sau asociație sportivă.

3. În sistemul factorilor care determină apariția interesului pentru practicarea sportului de performanță și ajută integrarea în acest sens trebuie să se insiste asupra reactivării rolului organizațiilor de tineret din școli.

4. Se impune găsirea metodelor și mijloacelor pentru realizarea unui echilibru între selecționare și „racolare", pentru că în cazul în care ultimul proces predomină, ansamblul mișcării sportive va cunoaște un regres.

5. Existența unui raport optim între pregătirea profesională și practicarea sportului de performanță trebuie să constituie un obiectiv prioritar și în perspectivă.

BIBLIOGRAFIE

1. *** : Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, București, 1982, ziarul „Scînteia" din 6 martie 1982.
2. CÎRSTEA GH. : Sociologia sportului, Note de curs, I.E.F.S., București — 1981.
3. NICU A. : Funcțiile și unele implicații sociale ale sportului de performanță, Simpozionul științific internațional, Mamaia, 1969.
4. RĂDUȚ C. : Criterii de selecție în sport, Ed. C.N.E.F.S., București 1967.
5. ȘICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ediția a III-a revăzută, Ed. Sport-Turism, București, 1977.

GH. CÎRSTEA : **Le début de la jeune génération dans le sport de performance**

L'ouvrage se propose de déterminer l'ensemble des facteurs et conditions qui déterminent „l'entrée" des certains élèves dans le sport de performance, ainsi que leur chemin dans la pratique des disciplines respectives.

La recherche a été réalisée sur un nombre de 230 garçons et 70 filles qui ont obtenu au moins la première catégorie de classification sportive, sportifs sélectionnés de 61 clubs et associations sportives de Bucarest et des autres centres (16) urbains grands de Roumanie. Le recueil des données a été fait sur la base de l'enquête réalisée par questionnaire, a laquelle ont participé plus de 100 étudiants de l'IEFS de Bucarest. On a étudié : la période de début dans le sport de performance, la génèse de l'intérêt pour le sport de performance et sa situation par rapport au début, le système des facteurs qui déterminent le début dans le sport de performance, la stabilité et le transfert, ainsi que le niveau d'enseignement des pratiquants du sport de performance. Les conclusions formulée représentent un précieux guide pour ceux en mesure de reccomander et de diriger les premiers pas des futurs performers sportifs.

GH. CÎRSTEA : **On the Contributions of the Younger Generation to Performance Sports**

This article delineates which factors and conditions are likely to contribute to some pupils' going in for performance sports and formulates guidelines as to the road the latter should embark upon when practising the respective sports.

The author carried out an experiment with 230 boys and 70 girls who had at least qualified for the first category in the sporting classification. All of them were practising sports in 61 clubs or associations in Bucharest and 16 other big urban centres. Data were collected by using a questionnaire, in which more than 100 students from the Institute for Physical Education and Sports of Bucharest participated. The following aspects were in focus : the period when pupils may go in for performance sports ; the genesis of the interest in performance sports and the link with the beginning stage ; the set of factors that determine the pupil's going in for performance sports ; stability and transfer ; the level of training of performance sportsmen. The conclusions reached are useful guidelines for the trainers, who are bound to make recommendations and guide performance sportsmen.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

POSIBILITĂȚI DE CONCEPERE, ÎNVĂȚARE ȘI PERFECȚIONARE A UNUI EXERCIȚIU LIBER ALES DE GIMNASTICĂ MODERNĂ ȘI ACROBATICĂ

Prof. ALEXANDRINA CAMELIA MANCAȘ
Liceul „Petru Rareș" — Piatra Neamț

Condițiile de lucru în care se desfășoară învățămîntul în școala de azi creează anumite situații noi, deosebite față de formele mai vechi de organizare ale acestuia : perioadele de practică continuă comasată, introduse în orarul școlii, fragmentează activitatea, altădată neîntreruptă. De exemplu, după trei sau șase săptămîni de cursuri teoretice — șase sau douăsprezece ore de educație fizică — urmează trei săptămîni de practică în atelier, în timpul cărora se pierd multe dintre deprinderile pentru care s-a acționat în ciclul de lecții din primele săptămîni. Altecri o comprimă excesiv, cînd practica este programată la începutul sau la sfîrșitul trimestrului ; în primul caz, lipsa activității sportive organizate din timpul vacanțelor se continuă ; în cel de al doilea, această lipsă anticipează vacanța. În toată perioada de practică (10—13 săptămîni pe an școlar) elevii sînt lipsiți de activitatea sportivă organizată. La aceasta se adaugă și dificultățile datorate schimbării periodice — la trei săptămîni — a orarului.

Cercetarea și găsirea metodelor de atragere a elevilor pentru activitatea sportivă individuală precum și stimularea creativității în alegerea celor mai variate soluții de folosire a mișcării sînt îndatoriri ale profesorului de educație fizică.

Gimnastica este una dintre ramurile cele mai accesibile ale educației fizice și fetele — în special — trebuie să beneficieze de aportul ei. Pentru găsirea unor căi de influențare în acest sens, în școala noastră s-a experimentat, la două clase, metoda orelor cuplate.

Studiul s-a efectuat în trimestrul al doilea al anului școlar 1979—1980, trimestru în care — de regulă — este programată gimnastica.

Au fost luate sub observație patru clase mixte. Experimentul de față a vizat numai fetele, pentru băieți, folosindu-se alte elemente, tot din gimnastică.

Clasa a IX-a A : 25 de eleve
Clasa a IX-a C : 16 eleve
} Total 41 de eleve (clase martor).

Clasa a IX-a B : 20 de eleve
Clasa a IX-a D : 21 de eleve
} Total 41 de eleve (clase experimentale).

Clasele A, B și D au avut întreg ciclul de lecții (12 ore) în continuare ; clasa a IX-a C a avut, după lecția a VI-a, perioada de practică comasată de trei săptămîni.

Tema cercetării : „Posibilități de concepere, învățare și perfecționare a unui exercițiu liber ales de gimnastică modernă și acrobatică".

Ciclul de lecții a cuprins învățarea, repetarea, consolidarea și perfecționarea **elementelor obligatorii** selecționate din programa pentru clasele a IX-a (șase lecții) și învățarea, repetarea și perfecționarea exercițiului legat — **structurii complexe** — (șase lecții). Ordinea aranjării elementelor în cadrul structurii complexe fiind lăsată la latitudinea elevelor.

Elementele urmărite au fost aceleași pentru toate clasele.

Experimentul a debutat prin examenul inițial, rezultatele tuturor elevelor înscriindu-se în fișe conform tabelului 1.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1982, pag. 12

Avînd în vedere faptul că, în urma controlului iniţial, s-a observat că elevele aveau o pregătire neomogenă (de exemplu, trei eleve făceau gimnastică de performanţă, în timp ce alte două nu au obţinut la controlul iniţial decît calificativul insuficient la toate elementele testate), elementele au trebuit învăţate, repetate, consolidate, perfecţionate în aşa fel încît după şase ore majoritatea elevelor să le poată executa corect. La fiecare elevă a fost înscrisă nota obţinută la cele 13 elemente, precum şi rubricile „legarea elementelor" şi „exerciţiul complex".

De asemenea, s-au învăţat, odată cu elementele, legări (treceri) simple dintr-o poziţie la alta (exemplu pentru executarea „podului" : 1. podul din stînd depărtat şi trecere în cumpănă pe un genunchi sprijinit ; 2. rostogolire înainte culcat, podul, revenire în culcat ; 3. podul din trecere prin stînd pe mîini şi revenire în stînd depărtat, întoarcere cu val lateral de trunchi, cumpănă etc.).

Pînă la ora a VI-a s-a lucrat identic la toate clasele, lecţiile desfăşurîndu-se conform metodicii, pe momente (verigi) vizînd, pe lîngă scopurile de învăţare, repetare, perfecţionare şi testare a elementelor de gimnastică propuse şi organizarea colectivului, pregătirea organismului pentru efort, dezvoltarea calităţilor motrice, revenirea organismului la starea obişnuită şi aprecierile finale.

Începînd cu ora a VII-a s a trecut la conceperea, învăţarea, repetarea şi perfecţionarea exerciţiului individual cu elemente de gimnastică artistică şi acrobatică, ciclul de lecţii desfăşurîndu-se de-a lungul a şase ore : VII—XII, ultima fiind de verificare.

La toate clasele şi la fiecare oră, momentul corespunzător temei a fost însoţit de acompaniament muzical, iar tema a doua a cuprins jocuri dinamice, cu elemente de baschet şi elemente ale complexului de forţă pentru muşchii abdominali şi ai spatelui.

Cu clasele A şi C s-a lucrat normal, lecţia a VII-a fiind de învăţare a complexului, lecţiile a VIII-a — a IX-a — de repetare şi testare, a X-a — a XI-a — de perfecţionare şi a XII-a — de verificare şi notare.

La clasele B şi D s-au cuplat orele VII cu VIII, IX cu X şi XI cu XII. La aceste lecţii cuplate au fost păstrate verigile lecţiilor normale, imprimîndu-se însă şi anumite trăsături ale lecţiei din antrenamentul sportiv (timp mai mare de lucru, activitate individuală mai pregnantă etc.).

Spre mijlocul timpului de lucru, elevele au beneficiat — individual, în funcţie de stadiul de pregătire, număr de repetări şi oboseală — de o pauză de 8—10 minute, după care au continuat repetarea şi perfecţionarea execuţiei.

Înainte de liniştirea organismului a fost introdusă cea de a doua temă (10—15 minute) şi exerciţii de forţă pentru muşchii abdominali şi ai spatelui (5—8 minute).

La prima lecţie cuplată, s-a urmărit repetarea fragmentată a exerciţiului şi învăţarea structurii complexe, repetarea şi scrierea exerciţiului complet (pentru a nu fi uitat).

În lecţia a doua (ora a IX-a) s-a repetat exerciţiul, perfecţionîndu-se execuţia elementelor în ansamblul structurii complexe şi testîndu-se stadiul învăţării exerciţiului complex, iar în partea a doua (lecţia a X-a) s-a consolidat şi perfecţionat exerciţiul.

În cea de a treia lecţie cuplată (ora a XI-a) s-a continuat perfecţionarea exerciţiului complex, iar în partea a doua (ora a XII-a) s-a făcut verificarea şi notarea.

Testele pentru toate clasele au fost planificate astfel : la prima oră (examenul iniţial), după a şasea oară, după o nouă oră şi a XII-a (final).

Rezultatele obţinute în urma testelor au fost înscrise întîi pe tabelul 1 şi apoi centralizate în tabelul 2.

Analizînd în primă instanţă rezultatele înscrise în tabelul 2, se constată următoarele :

1. Foarte multe eleve n-au cunoscut nici cele mai simple elemente de gimnastică modernă, iar dintre elementele acrobatice — sfoara, stînd pe mîini

Tabelul 1

Nr. crt.	Numele şi prenumele	Elementul 1				Elementele 2-13	Legarea elementelor	Exerciţiul complet
		Iniţial	A VI-a	A IX-a	Final	. . . . .		

și pe cap și stînd pe mîini cu sprijin — nu sînt executate de circa jumătate dintre eleve ; cele mai cunoscute sînt rostogolirile și într-o oarecare măsură podul de jos.

2. La lecția a VI-a, sfoara este elementul care reprezintă cele mai mari dificultăți și, în ordine, podul de sus și de jos, în timp ce stînd pe mîini și pe cap și stînd pe mîini cu sprijin sînt executate de aproape jumătate dintre ele.

3. La lecția a IX-a (ora a IX-a) sfoara rămîne, în continuare, elementul cel mai dificil pentru ambele grupuri (cîte 8 eleve au insuficient) și podul de sus (cîte trei eleve), celelalte elemente fiind însușite din ce în ce mai bine, șapte eleve de la grupul AC și cinci de la grupul BD fiind notate de la S în sus. La grupul AC se observă o execuție mai bună.

La această lecție a intervenit și notarea legării exercițiului. Din grupul AC, cinci eleve nu pot lega nici măcar două elemente între ele, majoritatea făcînd legături simple, adesea ilogice și inestetice, încercînd să improvizeze, pe moment. Elevele grupului BD dovedesc preocupare, 31 dintre ele obținînd peste cinci treceri de la un element la altul prin mișcări grațioase, continue, poziția finală a unuia corespunzînd celei inițiale a elementului următor. Firesc, nici exercițiul complex nu este executat de marea majoritate a grupului AC, 36 dintre eleve obținînd insuficient și nici una foarte bine.

4. La lecția a XII-a, situația grupului AC se ameliorează mult, fără însă a mai putea ajunge la nivelul grupului experimental.

Tabelul 2

Nr. crt.	ELEMENTE PLANIFICATE	Cls.	LECȚIA I (Examen inițial)				LECȚIA A VI-a				LECȚIA A IX-a			
			Insuf.	Suf.	Bine	F. bine	Insuf.	Suf.	Bine	F. bine	Insuf.	Suf.	Bine	F. bine
1	Variații de mers și pași de dans național		6 13	18 11	10 12	7 5	- -	5 7	19 20	17 14	- -	4 6	20 20	17 15
2	Pas de vals înainte, înapoi		1 5	4 11	13 9	23 16	- -	2 2	10 12	29 27	- -	2 1	10 13	29 27
3	Val de brațe înainte, înapoi		13 14	11 9	10 9	7 9	- -	2 1	12 3	27 27	- -	1 1	10 13	30 27
4	Val de corp înainte, lateral		15 15	12 9	10 9	4 8	- -	3 4	17 13	21 24	- -	2 4	16 13	23 24
5	Piruetă arabesc		20 18	13 14	5 5	3 4	1 3	13 11	13 13	14 14	1 2	11 11	15 14	14 14
6	Săritură deschisă Săritură închisă		8 10	17 14	9 10	7 7	1 3	6 5	17 17	17 16	1 2	6 5	16 18	18 16
7	Podul din culcat		6 8	16 14	16 15	3 4	3 3	12 14	16 15	10 9	2 2	11 14	18 16	10 9
8	Podul din stînd		13 10	15 21	10 6	3 4	3 3	15 18	13 11	10 9	3 3	14 18	14 11	10 9
9	Rostogoliri în ghemuit (înainte, înapoi)		2 2	5 8	18 15	16 16	- -	2 2	21 21	18 18	- -	2 2	20 21	19 18
10	Rostogoliri în depărtat (înainte, înapoi)		2 3	10 10	16 14	13 14	- -	4 3	28 20	15 16	- 2	3 3	23 20	15 16
11	Sfoara		20 17	11 14	7 6	3 4	9 10	12 13	15 13	5 5	8 8	13 14	15 13	5 6
12	Stînd pe mîini și pe cap		17 20	13 9	7 6	4 6	1 2	4 3	18 17	18 19	1 2	4 3	18 17	18 19
13	Stînd pe mîini cu sprijin		18 21	10 9	7 5	6 6	- 2	2 -	18 19	21 20	- 2	1 -	19 19	21 20
14	Legarea a două - trei elemente										5 2	9 8	19 21	8 10
15	Exercițiul complex										36 19	2 13	3 5	- 4
16	Exercițiul complex (Lecția a XII-a)										1 1	10 5	23 23	7 12

Analizînd graficele tabelului 3, unde apar totalurile și procentele pe calificative, constatăm următoarele :

Tabelul 3

1

Clasa	EXAMEN INIȚIAL				PROCENTE			
	Insuf.	Suf.	Bine	F. bine	Insuf.	Suf.	Bine	F. bine
AC	141	155	138	99	26,4	29,1	25,8	18,5
BD	156	153	121	103	29,2	28,7	22,7	19,5

2

Clasa	LECȚIA A VI-a				PROCENTE			
	Insuf.	Suf.	Bine	F. bine	Insuf.	Suf.	Bine	F. bine
AC	18	82	211	228	3,4	15,3	39,6	41,6
BD	28	83	204	218	5,2	15,5	38,2	40,9

3

Clasa	LECȚIA A IX-a				PROCENTE			
	Insuf.	Suf.	Bine	F. bine	Insuf.	Suf.	Bine	F. bine
AC	16	74	214	229	3,0	13,8	40,1	42,9
BD	23	82	208	220	4,3	15,3	39,0	41,3

4

Clasa	LECȚIA A IX-a (Legarea elementelor)				PROCENTE			
	Insuf.	Suf.	Bine	F. bine	Insuf.	Suf.	Bine	F. bine
AC	5	9	19	8	12,7	22,0	46,3	19,5
BD	2	8	21	10	4,9	19,5	51,2	24,4

5

Clasa	LECȚIA A IX-a (Structură complexă)				PROCENTE			
	Insuf.	Suf.	Bine	F. bine	Insuf.	Suf.	Bine	F. bine
AC	36	2	3	-	87,8	4,9	7,3	-
BD	19	13	5	4	46,4	31,7	12,2	9,7

6

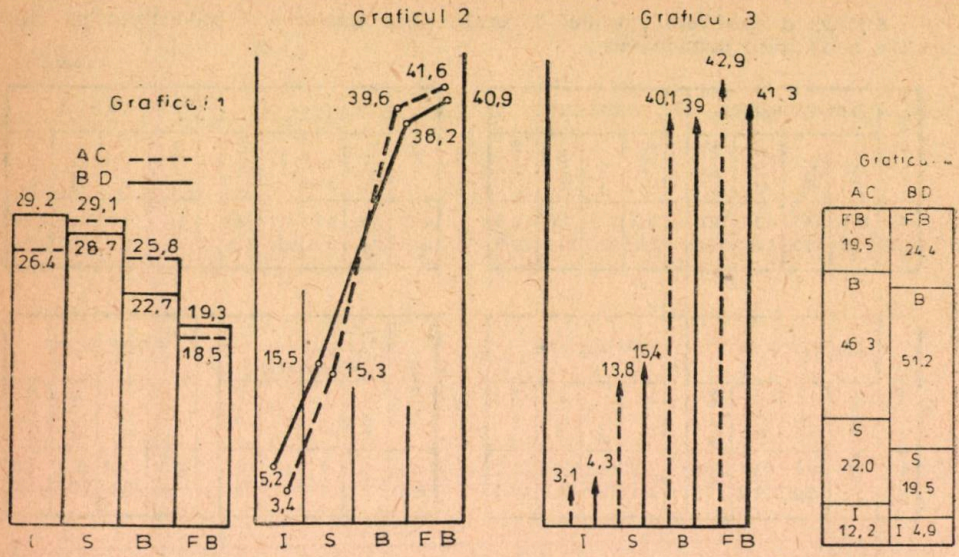
Clasa	LECȚIA A XII-a (Exercițiul complex)				PROCENTE			
	Insuf.	Suf.	Bine	F. bine	Insuf.	Suf.	Bine	F. bine
AC	1	10	23	7	2,4	24,4	56,1	17,0
BD	1	5	23	12	2,4	12,2	56,1	29,3

Graficul 1 (lecția 1, examenul inițial). Grupul AC are mai puține eleve notate cu insuficient (26,4 la sută), dar și cu foarte bine sînt mai puține de 0,8 la sută. Diferențele sînt însă minime, nesemnificative (între 3,1 la sută și 0,4 la sută). Din tabelul 1 se observă că două dintre elevele clasei a IX-a D și cîte una de la A și C au făcut gimnastică de performanță, iar două eleve de la D și una de la A nu au luat la nici unul dintre elementele testate decît insuficient.

Graficul 2 (lecția a VI-a). Diferențele dintre cele două colective s-au micșorat și mai mult. Procentajele s-au modificat în favoarea calificativelor B și FB. Continuă însă să existe un număr mare de eleve cu calificative S și I (18,7 la sută la AC și respectiv 20,7 la sută la BD).

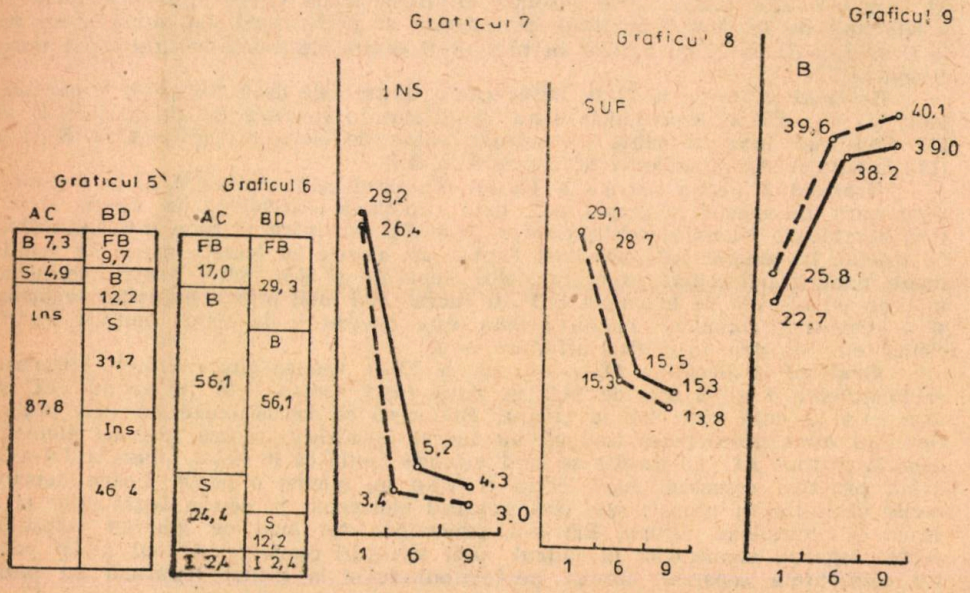
Graficul 3 (lecția sau ora a IX-a). Numărul calificativelor I și S s-a micșorat mult în special la grupul AC, prin repetarea elementelor, în dauna structurii complexe. Numărul calificativelor B și FB s-a mărit în mod corespunzător, în special la grupul AC, dovedind faptul că elevele au lucrat intens în continuare pentru perfecționarea elementelor separate și mai puțin pentru complex, în timp ce elevele de la grupul BD au lucrat mai mult pentru execuția legărilor și a structurii complexe. Lucrul acesta este dovedit și de testul asupra legării elementelor, ilustrat în graficul următor — 4.

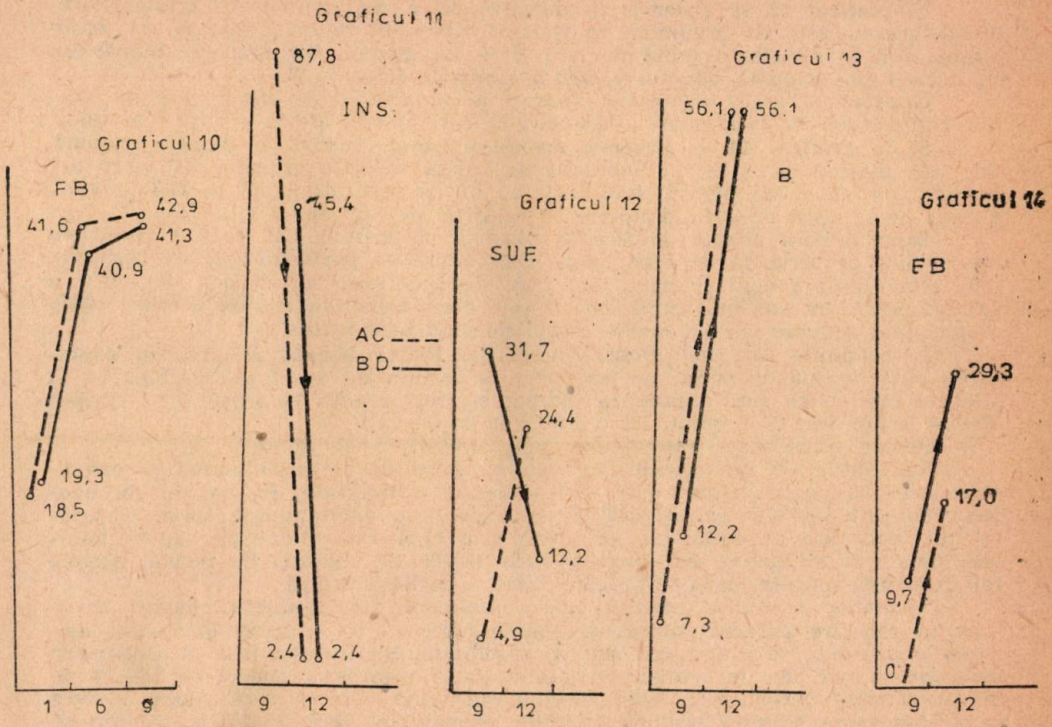
Graficul 4 (lecția a IX-a — ora a IX-a, legarea elementelor). Numărul calificativelor I și S este de 34,2 la sută (deci aproape 1/3) la grupul AC și doar 24,4 la sută (deci 1/4) la grupul BD, ceea ce demonstrează că mai puține eleve au avut preocuparea (sau că au lucrat insuficient) pentru legarea elementelor la grupul AC. La aceasta se mai adaugă faptul că 16 eleve (clasa a IX-a C) avînd practica comasată după lecția a VI-a au pierdut o parte dintre deprinderile obținute în primele șase ore, reluînd elementele în dauna legăturilor și a structurii complexe. Grupul BD s-a preocupat mai mult de găsirea soluțiilor pentru legarea elementelor în cadrul unei structuri complexe și mai puțin pentru elementele separate, acestea perfecționîndu-se în strînsă legătură cu pozi-



țiile sau mișcările dinainte sau după ele ; în felul acesta, structura complexă a căpătat cursivitate și expresivitate.

Graficul 5 (lecția a IX-a — ora a IX-a, structura complexă). Elevele care au executat structura complexă obținînd calificative de S, B și FB au fost doar 5 la grupul AC și 9 la grupul BD ; deci, la grupul al doilea un număr mai mare de eleve a reușit să-și compună exercițiul, 8 dintre ele obținînd B și FB. Nici una dintre elevele de la AC n-a obținut FB, iar 87,8 la sută (36 de eleve din 41) nu au fost în măsură să prezinte un exercițiu legat de la început și pînă la sfîrșit, fapt care atestă că timpul afectat pentru compoziție nu a fost suficient, lucrul fragmentat atrăgîndu-le mai mult, sperînd că legările și trecerile de la un element la altul se pot face de la sine, spontan. Mai mult de jumătate din efectivul de la BD a obținut cel puțin S. Aceasta s-a datorat fap-





tului că și-au perfecționat elementele în cadrul structurii complexe, beneficiind și de mai mult timp de lucru.

Graficul 6 (lecția a XII-a — ora a XII-a — structura complexă — examen final). Analizînd ultimul grafic, observăm că în ambele grupe cîte o elevă nu a reușit să prezinte un exercițiu legat. O elevă de la BD, care obținuse la legarea elementelor insuficient, a manifestat tendințe de progres, fiind trecută în categoria următoare. Față de graficul anterior, se observă un salt calitativ la ambele grupuri, mai pregnant la grupul AC, 10 eleve fiind în progres și reușind să obțină calificative B și FB (73,1 la sută). Aceasta se datorește unei munci deosebite depuse de elevele acestui grup în lecțiile X și XI — presate de timp și de iminența notării și renunțînd la efectuarea celei de a II-a teme. Cu toate acestea, grupul BD este evident mai bun prin rezultatele sale (85,4 la sută, eleve notate cu B și FB). Astfel, 35 de eleve obțin B și FB, față de 30 la grupul martor și numai 5 au calificativul S, față de 10 la grupul AC.

Dacă analizăm **graficele 7, 8, 9, 10,** observăm că numărul elevelor notate cu insuficient (graficul I) coboară brusc la lecția a VI-a și ușor la a IX-a, fapt care demonstrează că elevele și-au însușit, în majoritate, elementele predate. Și numărul elevelor notate cu suficient (graficul S), de asemenea, coboară brusc la lecțiile a VI-a și a IX-a. La ambele grupuri, la calificativele I și S, diferențele sînt minime, în ușor dezavantaj fiind grupul BD.

În privința calificativelor B și FB, se constată o creștere bruscă la lecția a VI-a și mai lentă la a IX-a, în dezavantaj minim fiind tot grupul BD.

Comparînd rezultatele, putem conchide că cele două grupuri sînt sensibil egale ca posibilități de lucru, calități motrice și deprinderi de mișcare.

În ceea ce privește tema experimentului (conceperea, învățarea, perfecționarea unui exercițiu liber ales de gimnastică) se observă în **graficul 11** că, la lecția a IX-a, majoritatea covîrșitoare a elevelor grupului AC a obținut insuficient, acestea trebuind să lupte din greu în orele următoare pentru obținerea unui calificativ mai bun, în timp ce din grupul BD nici jumătate nu au fost sub limită.

În **graficul 12** se observă că numărul celor din grupul AC crește. Paradoxal, aceasta este un argument în favoarea grupului datorită faptului că majoritatea sînt în progres, trecînd de la I la S. La grupul BD, scăderea numărului celor cu S este evidentă, acestea trecînd în rîndurile celor cu B.

Graficul 13 arată o creștere masivă a numărului de eleve care au obținut calificativul B, în special la grupul AC, care pleacă de la o cifră mai mică. Și în **graficul 14** se observă aceeași creștere masivă la ambele grupuri, dar AC, plecînd de la O, nu izbutește să atingă valorile grupului BD, care are evident un punct de plecare mai înalt cu 9,7 la sută ajungînd la 29,3 la sută, elevele de la acest grup fiind notate în proporție de aproape 1/3 cu FB.

După analiza acestor grafice se constată că grupul BD, care a lucrat cu ore cuplate în perioada de repetare — consolidare — perfecționare, are rezultate mai bune decît grupul martor, fapt care demonstrează că metoda de lucru a fost eficientă, cu atît mai mult, cu cît cele două colective au fost sensibil egale ca potențial de lucru, grupul martor avînd chiar un ușor avans.

În condițiile Liceului „Petru Rareș" din Piatra Neamț se pierd cu deplasarea pînă la sala de sport, cu echiparea în costum de sport și dezechiparea la sfîrșitul orei, circa trei minute la început și trei minute la sfîrșit din timpul afectat lecției, deci 5—6 minute la o oră de 50 de minute.

Pentru organizarea colectivului sînt necesare 1—3 minute.

La lecțiile de gimnastică „prelucrarea selectivă a organismului și pregătirea acestuia pentru efort" este verigă absolut obligatorie. Ea are un rol deosebit datorită faptului că asigurarea unui nivel de excitabilitate optim al aparatului locomotor preîntîmpină întinderile sau rupturile musculare sau accidentele osoase și articulare. Ea durează circa 15—20 de minute. De regulă, elevele fac încălzirea conștiincios și se pregătesc pentru cealaltă verigă.

Învățarea acțiunilor motrice noi, consolidarea cunoștințelor, fixarea acestora în repetare stîrnesc interes și elevele lucrează cu plăcere, în special elementele dinamice, din alergare sau de mobilitate. Se întîrzie însă în efectuarea legărilor și mai ales în realizarea unei structuri complexe, timpul de 15—20 de minute afectat verigii respective fiind foarte scurt. Din această cauză, elevele se grăbesc spre sfîrșitul orei să înlănțuie elementele, fără a mai avea timp să revină asupra exercițiului global. Ora următoare o iau de la capăt, mai ales cele care din lipsă de timp nu și-au notat succesiunea elementelor, uitînd-o. La examenul final se observă compoziții lăsate la voia inspirației de moment, cu cîteva legări cursive, iar restul — întîmplătoare, intervenind și emoția provocată de notare.

Tema a doua a lecției este „expediată" în 5—8 minute, iar exercițiile pentru dezvoltarea calităților fizice (în special pentru forța mușchilor abdominali și ai spatelui), de asemenea — 3—4 minute.

Revenirea organismului la starea obișnuită și aprecierile asupra activității elevilor la oră, precum și recomandările pentru ora următoare (3—4 minute) se fac din mers, reducîndu-se la 1—2 minute, în așa fel încît elevii să aibă timp să se îmbrace în uniforme și să ajungă în clase fără întîrzieri.

Modul cum poate fi reprezentat grafic timpul afectat fiecărei verigi la două lecții obișnuite (de 50 de minute) și la una cu ore cuplate (100 de minute) este arătat în **graficul 15.**

La orele cuplate, timpul pentru deplasare la sala de gimnastică, echipare, dezechipare și îmbrăcare în uniforme și deplasare la clasă este același, dar o singură dată pentru două ore (5—6 minute).

Organizarea colectivului durează 2—4 minute, tot o singură dată pentru două ore.

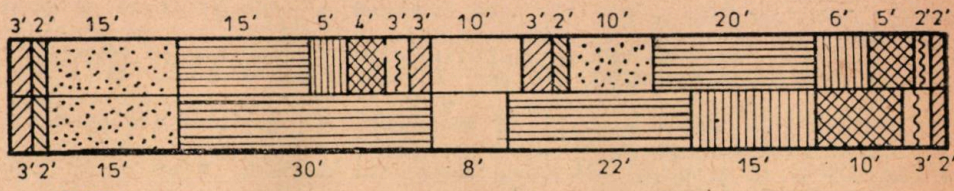
Pregătirea organismului pentru realizarea temelor lecției se execută, de asemenea, o singură dată (15—20 de minute).

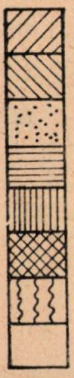
Tema a doua se poate desfășura în condiții optime și în timp mai lung (10—15 minute). Acesteia i se pot asocia un număr de patru-șase exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii abdominale și a spatelui (5—10 minute).

Revenirea organismului la starea obișnuită, aprecierile asupra activității, recomandările pentru ora următoare și pentru lucru acasă, precum și aranjarea la locul lor a materialelor durează 5—6 minute, tot o singură dată.

Veriga : „verificarea cunoștințelor" s-a efectuat numai la examenul inițial și la cel final, de sine stătătoare, sub formă de concurs ; la celelalte lecții,

Graficul 15





- Deplasare, echipare, dezechipare, deplasare la clasă.
- Organizarea colectivului, raport etc.
- Pregătirea organismului pentru efort, influențarea selectivă a aparatului locomotor.
- Învățare, consolidare, perfecționare (tema I).
- Repetarea temei a II-a.
- Dezvoltarea calităților motrice.
- Revenirea organismului la starea obișnuită, aprecieri.
- Pauză.

testările s-au făcut individual, în timp ce elevele lucrau pentru consolidare sau perfecționare, fără a stînjeni activitatea celorlalte.

Din **graficul 15** se observă că, dacă am lua în considerare doar timpul „economisit" prin eliminarea verigii „pregătirea organismului pentru efort". restul timpului economisit fiind afectat celorlalte verigi, și tot ar fi un cîștig de 15—20 de minute pentru repetarea și consolidarea exercițiului complex.

De aici, **concluzia** că din punctul de vedere al folosirii integrale, în mod eficient, a timpului afectat orelor, lecțiile cuplate sînt mult mai avantajoase decît lecțiile obișnuite.

De asemenea, faptul că se lucrează individual un timp mai mare duce la creșterea răspunderii elevilor și la obișnuirea lor cu activitatea individuală ce poate fi extinsă în afara orelor și acasă.

Efortul este de durată mai lungă decît la o oră obișnuită, fără a depăși limitele, elevele beneficiind de o pauză de 8—10 minute (aceasta putînd fi și fragmentată) fixată — individual — aproximativ la mijlocul perioadei de lucru. Pauza poate fi scurtată sau lungită, în funcție de posibilitățile individuale, sau folosită tot în scopul consolidării structurii (scrierea exercițiului, observarea la colege a unor legări mai frumoase și mai economice etc.).

Elevele sînt interesate, putînd încerca mai multe variante, alegînd pe cele mai frumoase, în funcție de calitățile proprii.

După cum se poate observa, lecția este structurată tot pe verigi, modificîndu-se față de ora obișnuită doar timpul de lucru, insistîndu-se în special pe activitatea individuală, pregătirea efectuată pînă la lecția a VI-a permițînd susținerea efortului din următoarele ore cuplate.

Inconvenientul folosirii acestui tip de ore constă în aceea că elevele au lecții de educație fizică o singură dată pe săptămînă. Pentru ca totuși să beneficieze de mișcare au fost organizate cu clasele experimentale activități sportive facultative în aceste trei săptămîni (drumeții, ore de activități facultative la sală în continuarea programului de școală).

Și din analizarea graficelor, și din celelalte considerente expuse mai sus, se constată că aceste ore cuplate pot fi folosite, cu succes, în lecțiile cu scopul de consolidare-perfecționare și în cicluri de 3—4 săptămîni (nu mai mult). Ele au avantaje multiple și în funcție de condițiile școlii, organizarea practicii și modul în care profesorul este interesat în a căuta și a găsi noi posibilități de acționare, de soluționare a variatelor probleme pe care le ridică învățămîntul actual.

BIBLIOGRAFIE

1. *** : Lege cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport, 1967.
2. BRATU I. : Puncte de vedere privind folosirea algoritmizării în procesul de educație fizică școlară (I, II), rev. Educație Fizică și Sport, nr 2 și 3, 1981.
3. BUNESCU V : Metode moderne de învățămînt, rev. Învățămîntul liceal și tehnic-profesional nr. 10—11, 1973.
4. FLORESCU C. și colab. : Metodica dezvoltării calităților motrice, Ed. Stadion, București, 1969.
5. MAROLICARU MARIANA : Premise ale tratării diferențiate la educație fizică, rev. Educație Fizică și Sport, nr. 2, 1981.
6. MITRA GH. : Mutații în relația profesor elev, rev. Educație Fizică și Sport, nr. 12, 1973.
7. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica predării educației fizice, Ed. Stadion, București, 1972, pag. 9—25, 102—123.
8. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice școlare, Ed. Sport-Turism, București, 1980.
9. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Educația fizică în liceu, Ed. Stadion, București,
10. SKINNER B. F. : Revoluția științifică a învățămîntului, Ed. didactică și pedagogică, București, 1971.
11. *** : Gimnastica, Ed. Stadion, București, 1972.
12. *** : Lecții de gimnastică, Ed. Stadion, București, 1974.
13. *** : Programele școlare de educație fizică.

ALEXANDRINA CAMELIA MANCAȘ :**Possibilités de conception, aprentissage et perfectionnement d'un exercice libre de gymnastiqúe moderne et acrobatique**

L'auteur présente les résultats d'une expérimentation réalisée avec les élèves des classes IX-e du lycée Petru Rareș de Piatra Neamț divisées dans des classes d'expérimentation et classes témoin. Le thème de la recherche : possibilités de conception, apprentissage et perfectionnement d'un exercice libre de gymnastique moderne et acrobatique. Le cycle des leçons a eu comme but l'apprentissage, la répétition, la consolidation et le perfectionnement des éléments obligatoires selectionnées de la programme pour les classes IX (six leçons) et l'apprentissage, la répétition et le perfectionnement de l'exercice lié — structures complexes — (six leçons).

Les éléments suivies ont été les mêmes pour toutes les classes. L'expérimentation a commencée par l'examen initial, les résultats des toutes les élèves etant notés. Le fait qu'on travaille individuellement une plus grande durée de temps mène a l'augmentation de la responsabilité des èlèves et a l'acquisition de l'habitude de travailler individuellement. Du point de vue de l'utilisation intégrale du temps des leçons. les heures couplées sont beaucoup plus avantageuses que les leçons normales.

ALEXANDRINA CAMELIA MANCAȘ : **Possibilities of Devising, Teaching-Learning, and Imposing a Voluntary Exercise of Modern Gymnastics or Acrobatic Tumbling**

The author describes the results she obtained by an experiment carried out with the schoolgirls of the IXth form of the „Petru Rareș" high school of Piatra Neamț, divided into experiment and reference subjects. The topic was : the possibilities of devising, teaching/learning, and improving a voluntary exercise of modern gymnastics or acrobate tumbling, the cycle of lessons including the teaching-Learning, repetition, consolidation and improvement of the obligatory elements — selected from the curriculum of the IXth form (six classes) and the teaching/learning, repetition and improvement of the combined exercise, complex structures (six classes).

The author had in view the same elements for all classes. The experiment started with an initial test, with results obtained by each pupil being carefully noted down. As each pupil practised individuall for a longer period of time, her responsibility increased and she got used to individually practising outside the classes, at home. Moreover, the author points out to the advantages of coupled classes as compared to regular ones.

DESPRE DEZVOLTAREA RITMULUI LA PREŞCOLARI PRIN GIMNASTICĂ ŞI DANS

Prof. PETRE DUNGACIU
Clubul sportiv-şcolar nr. 2 — Bucureşti
Educatoare STELA AREŢU
Grădiniţa nr. 212 — Bucureşti

În gimnastică şi dans, la fel ca în muzică, ritmul constituie un element fundamental. Spre deosebire însă de muzică, unde ritmul este purtător al expresiei sonore cu efecte asupra sferei auditive, în gimnastică şi dans ritmul este un element care contribuie la determinarea expresiei motrice, adresîndu-se, în primul rînd, sferei vizuale. Cînd mişcările sînt acompaniate de muzică (în dans, balet, gimnastică ritmică, patinaj artistic, gimnastică la sol etc.), elementele sonore, îmbinate cu cele motrice, se adresează simultan atît sferei auditive, cît şi celei vizuale.

Că şi în muzică, tot astfel şi în gimnastică şi dans factorii de bază ai ritmului sînt periodicitatea accentelor şi corelaţia dintre diferite valori (durate).

Ritmul poate avea o desfăşurare mai rapidă sau mai lentă. În muzică, pentru indicarea vitezei de succesiune a sunetelor (tempo-ul), se folosesc termeni luaţi din limba italiană (allegro, moderato, andante, lento, largo etc.). Compoziţiile de gimnastică cu muzică şi dansurile trebuie să respecte indicaţiile de tempo ale partiturii, precum şi caracterul piesei muzicale. În acest fel se realizează concordanţa între compoziţia muzicală şi cea de dans sau de gimnastică. În general, creaţiile muzicale, ca şi cele de gimnastică sau de dans, sînt o îmbinare de diferite tempouri şi formule ritmice. La rîndul lor, formulele ritmice (sonore sau motrice) sînt o îmbinare de diferite ritmuri. Formulele ritmice pot fi de o infinită varietate. Elementele cele mai simple ale formulelor ritmice sînt unităţile ritmice.

Am amintit cîteva probleme privitoare la ritm pe care pedagogul trebuie să le cunoască. De asemenea, este necesar ca el să stăpînească un anumit bagaj de cunoştinţe privitoare la agogică, la timpi şi frază muzicală.

Potrivit prevederilor programei pentru grădiniţe elaborate de Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului, dezvoltarea ritmului la preşcolari este o cerinţă care figurează cu precădere în capitolele rezervate educaţiei muzicale şi educaţiei fizice. În părţile din programă privitoare la educaţia fizică sînt prevăzute o serie de elemente de gimnastică şi dansuri populare şi clasice. Pe lîngă obiectivele de dezvoltare fizică armonioasă şi de întărire a sănătăţii, aceste exerciţii constituie tot atîtea elemente sau formule ritmice pe care preşcolarii urmează să şi le însuşească, iar pentru pedagog — mijloace motrice pentru dezvoltarea ritmului.

La baza procesului de dezvoltare a ritmului stau principiile de învăţare din pedagogie : de la uşor la mai greu, de la cunoscut la necunoscut, de la simplu la complex. Ţinînd seamă de aceste principii se vor folosi cu prioritate procedeul predării fragmentate şi metoda demonstraţiei în locul explicaţiei. În acelaşi timp, ţinînd seamă de particularităţile preşcolarului — de curiozitatea acestuia şi de faptul că el înţelege mai uşor conţinutul mişcării cu ajutorul sunetului — este indicat ca în procesul de dezvoltare a ritmului prin mijloace motrice să se folosească procedeele în mod asociat. Prin urmare, anumite mişcări de braţe, de picioare, de trunchi, unele variante de mers şi alergare, paşii de dans se vor preda prin asocierea lor cu cîntece, cu numărătoare sau cu pronunţarea de către copii a anumitor cuvinte cunoscute de ei din lecţiile de muzică sau matematică, sau cu ajutorul unor cuvinte alese anume. Eminentul profesor de educaţie fizică **Virgil Roşală** subliniază utilitatea împletirii mişcărilor cu muzica şi versul : **„O astfel de îmbinare e ceva natural în lumea copiilor. Dacă un exerciţiu se desfăşoară în ritmul muzicii, vibrează mai tare şi coardele sufleteşti. Pe calea aceasta, odată cu dezvoltarea diferitelor organe, se stabileşte şi armonia funcţională precumpănitoare în viaţa copilului.**

Cîntecul ce însoţeşte mişcarea e un rezervor în care organismul copiilor se scaldă şi se împrospătează spre a lucra înviorat, exerciţiul fixîndu-se în mod plăcut în mintea lor. Muzica le transmite, ca dealtfel şi nouă, spiritul armoniei, al solidarităţii...“

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1982, pag. 21

„Educatorul să stăpînească bine materialul : să știe cîntecele și să demonstreze corect mișcările. Arătate frumos, mișcările se învață ușor. Printr-un instinct sănătos, copiii se silesc să le execute așa precum le-au văzut". *).

La începutul predării este indicată folosirea unui tempo moderat sau între moderat și lent. Un astfel de tempo oferă copiilor condiții mai favorabile pentru perceperea ritmului decît tempourile rapide sau prea lente. Pedagogul va conduce predarea cîntînd, numărînd sau pronunțînd cuvintele împreună cu copiii, menținînd tempoul adecvat al ritmului și demonstrînd în fața lor. Fără dirijare, preșcolarii au tendința de încetinire a ritmului și dezomogenizare. Folosirea metronomului și a acompaniamentului muzical orchestrat reprezintă o metodă bună pentru dezvoltarea ritmului prin mișcare la preșcolari.

Muzica trebuie aleasă cu discernămînt. O muzică melodioasă, cu ritmul vioi, bine marcat și cu un tempo corespunzător, captează atenția, mobilizează și organizează grupa, contribuind favorabil la dezvoltarea ritmului. La început este indicat să se folosească piese muzicale scrise în măsuri binare (2/4, 4/4) și apoi în cele ternare (3/4, 6/8).

Procesul de dezvoltare a ritmului se va realiza în etape. În prima etapă, unitățile ritmice se vor preda în mod izolat ; în etapa a doua, se vor combina 2—3 unități. În etapa următoare se va trece la formule ritmice și, în sfîrșit, la legări de formule ritmice formate din programe de exerciții sau dansuri complete. În toate etapele muzica se va aplica numai după ce copiii cunosc conținutul și forma exercițiilor.

Se consideră ritmul însușit atunci cînd copilul, izolat sau în colectiv, este capabil să se încadreze corect în formula ritmică sau în formulele ritmice ale muzicii de acompaniament.

Cîteva exemple de exerciții ușoare pentru dezvoltarea ritmului la preșcolari :

Ex. nr. 1. Stînd ; timpii 1—4 — patru bătăi de palme, cu numărătoarea copiilor și a pedagogului : „unu-doi-trei-patru". Se repetă de mai multe ori succesiv, în ritm moderat. Bătăile de palme pot fi efectuate cu brațele îndoite sau întinse în fața pieptului, deasupra capului etc.

Ex. nr. 2. Același ca la exercițiul nr. 1, cu mers pe loc.

Ex. nr. 3. Mers pe loc, cu pronunțarea cuvintelor : „stîng, drept, stîng, drept".

Ex. nr. 4. Stînd ; timpii 1—2 — două bătăi de palme deasupra capului, numărînd în cor : „unu, doi" ; timpii 3—4 — ghemuire cu bătaia palmelor pe sol, de o parte și de cealaltă a picioarelor, numărînd în cor : „trei, patru".

Ex. nr. 5. Stînd ; timpii 1—4 — patru bătăi cu palma stîngă pe regiunea anterioară a coapsei stîngi, cu pronunțarea cuvîntului „stîng" la fiecare bătaie de palmă ; timpii 5—8 — punerea și luarea mîinii drepte pe și de pe șoldul drept, cu pronunțarea cuvîntului „drept" în momentul fiecărui contact al palmei cu șoldul.

Ex. nr. 6. Stînd sau stînd cu mîinile pe șolduri ; timpul 1 — depărtarea piciorului stîng lateral spre stînga, pronunțînd cuvîntul „unu" sau „stînga" ; timpul 2 — apropierea piciorului drept de cel stîng, cu bătaia tălpii pe sol, pronunțînd cuvîntul (silaba) „poc" sau „bum" ; timpul 3 — depărtarea piciorului drept lateral spre dreapta, pronunțînd cuvîntul „doi" sau „dreapta" ; timpul 4 — apropierea piciorului stîng de cel drept, cu pronunțarea cuvîntului (silabei) „poc" sau „bum".

Observații : pentru pronunțare pot fi alese și alte cuvinte corespunzătoare.

Ex. nr. 7. Același ca la exercițiul anterior, cu deplasarea alternativă a picioarelor înainte și înapoi, pronunțînd cuvinte adecvate, de exemplu : „înainte-poc", „înapoi-poc" ; „înainte-bum", „înapoi-bum" etc.

Ex. nr. 8. Stînd ; timpii 1—4 — patru bătăi de palme cu brațele întinse înainte (sau deasupra capului), cu numărătoare în colectiv : „unu, doi, trei, patru" ; timpii 5—8 — patru bătăi cu palmele pe părțile laterale-exterioare ale coapselor, numărînd în colectiv, cu voce tare „cinci, șase, șapte, opt".

Ex. nr. 9. Stînd sau stînd cu mîinile pe șold ; timpul 1 — depărtarea piciorului stîng spre stînga, pronunțînd cuvîntul „unu" ; timpul 2 — apropierea piciorului drept de cel stîng cu pronunțarea cuvîntului „doi" ; timpul 3 — depăr-

---

*) **Virgil Roșală :** „Din însemnările unui profesor de educație fizică", Ed. Sport-Turism, București, 1977, pag. 60—61.

tarea în continuare a piciorului stîng lateral spre stînga, pronunțînd cuvîntul „trei" ; timpul 4 — apropierea piciorului drept de cel stîng cu bătaia tălpii pe sol, pronunțînd cuvîntul „poc" sau „bum" ; timpii 5—8 — revenire prin același procedeu, pronunțînd aceleași cuvinte ca la timpii 1—4.

Ex. nr. 10. Mers în cadență, cu marcarea unui anumit pas (prin bătaia mai puternică cu piciorul pe sol), pronunțînd anumite cuvinte ; spre exemplu : la marcarea celui de al patrulea pas se poate pronunța : „unu, doi, trei, poc", sau „unu, doi, trei, bum", sau „stîng, drept, stîng, bum" etc.

P. DUNGACIU, STELA AREȚU : **Le développement du rythme chez les pré-scolaires par la gymnastique et la danse**

Le rythme constitue un élément fondamental dans la gymnastique et la danse, tout comme dans la musique. Les écoles maternelles prévoient dans leur programme le développement du rythme des enfants dans les chapitres réservés a l'éducation musicale et a l'éducation physique, ou l'on prévoit une série d'éléments de gymnastique et des danses populaires et classiques. En ce contexte, les auteurs présentent quelquesuns des exéricices physiques faciles utilisés dans le cadre des leçons d'éducation physiques dans l'école maternelle nr. 212 de Bucarest.

Les auteurs affirment que le rythme peut-être considéré comme chose acquise quand l'enfant est capable, seul ou dans le collectif, de s'encadrer correctement dans la formule rythmique ou dans les formules rythmiques de la musique d'accompagnement.

P. DUNGACIU, STELA AREȚU : **On Developing Rythm with Pre-School Children by Gymastics and Dancing**

Rythm is a fundamental element in gymnastics and dance as well as in music. According to the curriculum for nurseries, it is a vital necessity to develop rythm in pre-school children, for in this way musical and physical education is being carried out, and for this purpose elements of gymnastics and folk and classical dances have been introduced in nurseries. In this context, the authors describe a number of easier physical exercises used in the physical education classes of No. 212 Nursery of Bucharest.

The authors emphasize that rythm may be considered to be acquired by the child, either separately of collectively, when the latter is in a position to correctly integrate himself in the rythmical formulae or in the rytmical formulae of accompanying music.

ROLUL GIMNASTICII CORECTIVE ÎN RECUPERAREA COPILULUI HANDICAPAT FIZIC

Prof. VASILE SOFRON
Şcoala ajutătoare Paşcani

În ţara noastră, se întreprind ample acţiuni de depistare a deficienţelor fizice şi organice în rîndul copiilor de toate vîrstele. De aici, reiese lesne grija de a asigura tinerelor generaţii o condiţie biologică necesară pentru o muncă de înaltă productivitate în condiţiile vieţii moderne.

Şcolii îi revine importanta sarcină de a-l face pe copil sănătos, dezvoltat armonios şi de a interveni în corectarea perturbaţiilor. Răspunderea totală, în acest sens, cade pe umerii profesorului de educaţie fizică. El este acela care va asigura dezvoltarea fizică armonioasă a copiilor, introducînd cele mai noi mijloace de pregătire, folosind cu pricepere datele biologice, experienţa pozitivă din activitatea proprie şi din activitatea altor profesori de educaţie fizică. El, profesorul de educaţie fizică, este persoana cea mai autorizată să ofere copiilor dragostea pentru o viaţă raţională, înţelegînd, prin aceasta, dragostea pentru mişcare, un regim de viaţă igienic, o alimentaţie corespunzătoare. El este persoana care va convinge pe copii că starea de sănătate nu este altceva decît bunăstarea fizică şi mentală a individului, a colectivităţii. Astăzi, cînd trăiesc şi simt la fiecare pas realizările revoluţiei tehnico-ştiinţifice, aceşti copii trebuie să ştie mai mult despre propriul lor organism, despre viaţă, sănătate, randament, refacere, alimentaţie. Copiii trebuiesc convinşi să îndrăgească mişcarea şi sportul — nesecate izvoare de sănătate şi surse de bunăstare psihofizică.

Copiilor zilelor noastre cu greu le putem da un răspuns afirmativ la întrebarea dacă, sub aspectul motricităţii, al capacităţii de efort, ei le sînt superiori celor din deceniile antebelice.

Noi, profesorii de educaţie fizică, trebuie să oferim copiilor ţării (nu numai propriilor noştri copii) viziunea unui regim de viaţă bine însuşit încă de la o vîrstă fragedă, care să-şi pună amprenta asupra întregii vieţi psihosomatice şi să fie continuat tot restul vieţii.

O disciplină legată de educaţia fizică, cît şi de medicină, aflată la hotarul dintre aceste două specialităţi şi care foloseşte exerciţiul fizic în scop corectiv şi recuperator, este gimnastica medicală — un complex de exerciţii, procedee şi metode aplicate asupra corpului omenesc în scop profilactic, corectiv şi terapeutic. Mijloacele gimnasticii medicale se alcătuiesc respectînd o serie de mijloace ale educaţiei fizice. Efortul fizic se adaptează la necesităţile şi posibilităţile individuale, fără a folosi eforturile maxime.

Sînt avute în vedere următoarele noţiuni : a) handicapatul fizic — persoană deficientă, ca urmare a unei leziuni motorii ; b) recuperarea — complex de măsuri medicale, educaţionale şi sociale, cu ajutorul cărora handicaparea este redusă la minimum din punct de vedere fizic, psihic şi social,

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1982, pag. 24

în așa fel încît handicapatul să poată fi redat unei vieți potrivite posibilităților sale și utile pentru societate.

Atitudinile fizice defectuoase duc la crearea unor complexe de inferioritate la copii și, prin urmare, trebuie acționat în așa fel încît echilibrul psihic și personalitatea copiilor să nu fie lezate.

Este suficient să facem un scurt examen somatoscopic în rîndul tinerilor din orice domeniu de activitate, ca să ne convingem de procentul mare de deficiențe fizice instalate. Vom întîlni frecvent așa-zisa atitudine „lordotică globală", care se caracterizează prin împingerea abdomenului anterior, în timp ce toracele și umerii se situează într-un plan posterior. Mijloacele de corectare ale gimnasticii medicale se vor adresa în special tonificării musculaturii abdominale și dorso-lombare. Sînt indicate mișcările de flexie (îndoirea înainte a trunchiului).

Se vor evita mișcările de extensie (îndoiri pe spate), deoarece acestea accentuează lordoza. De asemenea, vom întîlni tineri cu așa-zisa atitudine „scoliotică" (înclinarea coloanei vertebrale pe plan frontal — spre stînga sau spre dreapta). Mijloacele de corectare se vor adresa în special tonificării întregii musculaturi a spatelui, în sensul scurtării mușchilor din convexitate și alungirii mușchilor din concavitate.

Tinerii mai pot avea coloana dorso-lombară curbată înainte, aceasta purtînd denumirea de atitudine „cifotică globală". Se întîlnește la tinerii care au crescut brusc în înălțime, la pubertate. Pentru corectare, sînt recomandate extensiile.

După cum se observă, la toate cele trei deficiențe, noțiunea de atitudine înseamnă ceva funcțional, ceva ce se poate corecta și hipercorecta. Dacă acest stadiu funcțional este depășit prin neglijare, totul se agravează și, atunci, vom vorbi despre o : boală scoliotică, boală cifotică, boală lordotică.

Altă deficiență fizică localizată, întîlnită frecvent la tineri, o reprezintă piciorul plat (prăbușirea bolții plantare), situație în care talpa piciorului apare netedă, plată. Mijloacele de corectare urmăresc întărirea aparatului musculoligamentar al bolții plantare.

Debilitatea fizică și obezitatea sînt două deficiențe globale care trebuie să beneficieze de cultura fizică medicală.

Prin debilitate fizică, se înțelege slăbirea generală a corpului, scăderea greutății. Scăderea greutății duce la scăderea capacității funcționale și fizice a corpului, la scăderea rezistenței, la îmbolnăviri. Se datorează nerespectării condițiilor igienice de viață sau unor boli infecțioase. Se corectează prin gimnastica igienică de înviorare, prin exerciții fizice cu accent pe circulație și respirație, prin călirea organismului.

Obezitatea este o stare opusă debilității și se caracterizează printr-o îngrășare exagerată a corpului. Starea respectivă este generată de lipsa de mișcare și de un aport alimentar crescut în condițiile unei activități sedentare (consecințele negative ale sedentarismului constituindu-se în cel mai mare dușman al sănătății omului contemporan).

Sînt recomandate exerciții active, masajul și călirea prin factorii naturali de mediu. Lecțiile

trebuiesc practicate zilnic, timp de 50—60 de minute (cel puțin).

La membrele inferioare (la genunchi) se întîlnesc următoarele deficiențe :

— genu valgum (genunchi în X), mai frecvent la fete ;

— genu varum (genunchi în paranteză), mai frecvent la băieți ;

— genu flexus (genunchi în flexie), de obicei, la copiii mici și la elevii debili și înalți ;

— genu recurvatum (genunchi în hiperextensie).

Mijloacele corective urmăresc tonificarea în condiții de scurtare a grupelor musculare slăbite și alungite și tonificarea în condiții de alungire a grupelor musculare scurtate. Acestea ar fi cele mai frecvente deficiențe fizice întîlnite la copiii pe care îi educăm.

Trebuie să precizăm faptul că intenția noastră nu a fost aceea de a prezenta un capitol inedit de gimnastică medicală, ci doar de a scoate în evidență încă o dată binefacerile acestui complex medicament, care nu face altceva decît să ne convingă că are puterea să vindece mai eficient și mai fiziologic acolo unde medicația nu reușește să o facă.

Nu este neapărat nevoie să fii specialist în gimnastică medicală pentru a obține succese în acest domeniu de activitate. Este suficient să-ți placă munca cu copiii (să ai pasiune) și rezultatele frumoase — care te încurajează și mai mult — se vor ține lanț.

Nu poți deveni un bun specialist după doar doi ani de activitate la catedră, dar iubind cu pasiune meseria pe care ți-ai ales-o, mai devreme sau mai tîrziu, poți constata cu satisfacție că ai devenit un specialist în gimnastica medicală.

Încercăm să-i convingem pe acei profesori de educație fizică care nu au cunoscut încă gustul plăcut al satisfacției profesionale că acest gust devine și mai plăcut atunci cînd copiii care te înconjoară și-ți cer, plini de emoție și duioșie, sprijinul sînt handicapați.

Profesorii care ignoră copiii cu deficiențe fizice, evitînd să le întocmească un program de gimnastică corectivă, sub pretextul că nu sînt de specialitate, nu pot fi numiți profesori de educație fizică. Această evitare nu poate fi decît o „crimă" și, prin urmare, profesorii respectivi trebuiesc admonestați.

Atît în rîndul preșcolarilor, cît și în cel al școlarilor de toate vîrstele găsim multe (dacă nu cumva prea multe) deficiențe la nivelul coloanei vertebrale, al membrelor inferioare sau al bazinului. Acești copii ar dori să facă orice pentru a înlătura complexul de inferioritate generat de deficiența fizică instalată fără voia lor. N-au nici o șansă, pentru că nu există (sau dacă există, nu o face) persoana care să-i dirijeze spre acel loc, poate, mult visat : locul unde să poată urma un program complex de gimnastică corectivă. Așa stînd lucrurile, numărul copiilor cu deficiențe fizice devine tot mai mare, împrejurare care duce la desperarea părinților și nu numai a lor. Cine să poarte, oare, toată această vină ? Mulți vor înclina să dea un răspuns deja știut : natura! Poate că, într-o oarecare măsură, așa este, dar o mare parte din vină o are și profesorul de educație fizică, pentru că nu a acționat la timp (sau deloc), nu a știut că „este mai ușor să previi, decît să vindeci". Criticăm aspru,

pe această cale, pe toți acei profesori care stau la catedră doar pentru a primi retribuția.

Și acum, în continuare, vom prezenta cîteva aspecte în legătură cu activitatea de gimnastică corectivă desfășurată la Școala ajutătoare din Pașcani. Copiii care învață pe băncile școlii respective sînt oligofreni. La ei se pot întîlni destule atitudini globale deficiente, în virtutea faptului că predomină lipsa controlului conștiențial. Deformațiile aparatului locomotor sînt multiple, întîlnindu-se o varietate de forme, de la malformații congenitale pînă la cele mai accentuate deficiențe habituale. La aceștia, educarea și reeducarea neuromotorie este de o importanță capitală. Deoarece nu se adaptează spontan la procesul de învățămînt, acești copii primesc o educație mai mult în mod individual. Cînd deficiența fizică este gravă, se lucrează individual și la gimnastica medicală.

În funcție de deficiența fizică instalată, grupele sînt alcătuite din 3 sau 4 elevi. Facem precizarea că activitatea individuală nu o poate înlocui în nici un fel pe cea dusă în colectiv. Rezultatele sînt uneori extraordinare.

Acestor copii, care, la început, aveau exagerări de tonus și mișcări necoordonate, li s-a oferit posibilitatea de a se mișca, lărgindu-li-se astfel cîmpul experienței proprioceptive, mărindu-li-se sfera senzorială și motorie.

Așa cum am specificat mai sus, grupele sînt alcătuite pe criteriul deficienței fizice instalate la copii (în continuare, prezentăm în ordinea : „grupa", „deficiența", „numărul de copii") :

— A, cifoză (cu formele ei de manifestare), 8 ;

— B, lordoză (cu formele ei de manifestare), 16 ;

— C, scolioză (cu formele ei de manifestare), 16 ;

— D, picior plat, 3 ;

— D, genu varum, 4 ;

— D, genu valgum, 3.

Programele de gimnastică corectivă au fost urmate (în doi ani de activitate) cu regularitate de către copii, cu o frecvență de 98 la sută. Atitudinile deficiente au fost ameliorate în mare parte :

— A = 75 la sută ;

— B = 62,5 la sută ;

— C = 81,2 la sută ;

— D = 70 la sută.

Pe măsură ce au înțeles că totul este spre binele lor și că, deci, trebuie să lucreze corect și disciplinat, copiilor li s-au introdus în lecții și alte mijloace decît cele din programul de gimnastică corectivă.

De ce nu ? Pentru că s-a observat o oarecare plictiseală în rîndul copiilor, plictiseală generată de exercițiile mereu cam aceleași și efectuate în același plan. De aceea, s-a încercat introducerea unor elemente din gimnastica acrobatică, sărituri (în sală), atletism, handbal, fotbal, volei (în aer liber). De asemenea, s-au introdus o serie întreagă de jocuri dinamice, ștafete aplicative. Pe lîngă faptul că au primit și au participat cu deosebită plăcere la acestea, elevii au făcut și progrese de invidiat.

Astfel, două fetițe (una din grupa A, cealaltă din grupa B), cu atitudini deficiente discrete, execută o linie acrobatică la care foarte multe eleve din școlile normale nu reușesc să se descurce. De asemenea, un număr de 25 de băieți execută corect ele-

mentele : stînd pe cap, stînd pe mîini, rostogolirile (toate variantele), săritura depărtat la capră și cu rostogolire pe lada de gimnastică.

Sîntem conștienți de faptul că acești copii, dublu handicapați (fizic și psihic), trebuiesc redați societății pentru a fi utili, pentru a produce și ei bunuri materiale. Se vor depune eforturi susținute și în continuare, în așa fel încît absolvenții Școlii ajutătoare din Pașcani să meargă în producție fără deficiențe fizice sau fără deficiențe fizice accentuate.

Aducem, pe această cale, mulțumirile noastre tovarășelor dr. Cristina Fozza și dr. Dora Gavrilescu, de la I.E.F.S. București, pentru extrem de utilele cunoștințe predate la cursuri și, respectiv, seminarii. Aceste cunoștințe rămîn de un real folos pentru toată viața atît în activitatea profesională, cît și în cea extrașcolară.

Ne propunem un studiu privind amploarea deficiențelor fizice în rîndul elevilor din școlile generale din orașul Pașcani.

PROPUNERI

— Profesorii de educație fizică să răspundă de alcătuirea, la școala unde funcționează, a unor grupe de deficienți fizic, precum și de întocmirea programului de gimnastică corectivă (cu sprijinul cadrelor medicale de specialitate).

— Copiii cu deficiențe fizice ușoare (deci, recuperabili) să nu mai fie îndrumați spre școlile ajutătoare. Acești copii s-ar putea să aibă o dezvoltare psihică normală, dar, pentru că deficiența fizică le creează complexe de inferioritate, devin timizii clasei și atunci nu vor mai putea da randamentul normal la lecții. Astfel, părinții, educatorii sînt induși în eroare. Ei nu găsesc altă soluție decît pe aceea de a-și îndruma copilul spre una sau alta din școlile ajutătoare. Mare, foarte mare greșeală ! O mare vină o poartă profesorul de educație fizică. El trebuie (știind că se poate acționa și altfel, nu numai... comod) să ia atitudine împotriva acestor stări de lucruri, să-i convingă pe părinți, pe educatori și pe copiii respectivi că procesul de recuperare poate fi asigurat prin respectarea unui program de gimnastică medicală, că redobîndirea încrederii în forțele proprii nu este o himeră.

— În nici o școală (de orice nivel) să nu existe scutiți medical, care să nu urmeze un program sau altul de gimnastică medicală.

— În toate orașele unde, în urma unui studiu amănunțit, se constată un coeficient mare de deficiențe fizice în rîndul populației să se înființeze, pe lîngă spitale sau policlinici, o sală de gimnastică medicală și de întreținere. Această sală poate fi construită cu sprijinul Ministerului Sănătății, al Ministerului Educației și Învățămîntului, al familiilor celor interesați.

— Școlile ajutătoare să beneficieze de o sală de gimnastică medicală, dotată cu tot ceea ce este necesar unei bune desfășurări a activității de recuperare : bănci de gimnastică, cadru, inele, spirometru, scări fixe, frînghii, co-

voare de pîslă, aparate portabile de gimnastică.

— Profesorii de educaţie fizică să fie ajutaţi şi chiar stimulaţi atunci cînd vor face un lucru frumos într-o comună, într-un oraş, nicidecum să fie trataţi cu indiferenţă sau cu neîncredere, cum, din păcate, se mai întîmplă (şi, atunci, speranţa dispare, pasiunea moare).

— Atît în şcolile ajutătoare, cît şi în cele generale (clasele I—IV) să se respecte lecţia de educaţie fizică, să fie văzută şi analizată la adevărata ei valoare. Prea puţini sînt învăţătorii care fac din educaţia fizică o lecţie. S-a observat că tocmai elevii învăţătorilor care nu respectă lecţia de educaţie fizică merg prost şi la învăţătură.

— Fiecare şcoală să deţină, neapărat, o bază sportivă proprie.

V. SOFRON : Le rôle de la gymnastique corrective dans la récupération de l'enfant handicapé physiquement

L'auteur soutient que le problème de la récupération des enfants handicapés physiquement par la gymnastique corrective este seulement en apparence difficile. Il n'est pas obligatoire d'être spécialiste dans la gymnastique médicale pour obtenir des succès dans ce domaine d'activité. Il suffit d'aimer le travail avec les enfants pour aboutir a des résultats encourageants. Il est nécessaire, quand même pour ça un changement de la mentalité des beaucoup des professeurs d'éducation physique, c'est-a-dire il est nécessaires que ceux-ci interviennent directement dans ce processus, de ne laisser toute la tache sur les épaules des cadres de spécialité. En cette direction, l'auteur présente des programmes de travail. Il propose la réalisation, dans chaque ville, auprès des unités scolaires, des cabinets de gymnastique médicale.

V. SOFRON : The Role of Corrective Gymnastics in the Recovery of Physically Handicapped Children

The author upholds that the recovery of physically handicapped children is only apparently a difficult problem. It is not absolutely necessary to be a specialist in medical gymnastics to obtain rewarding results in this respect, it is sufficient to be fond of working with the children and to give yourself way in this activity. What is important to do, therefore, in order to attain this goal, is a change in the views of most of the physical education teachers, who are to assume the job themselves and not have it entirely to the specialists in relevant aid schools. Consequently, adequate working programmes ought to be worked out and commensurate methods be adopted, while medical gymnastics rooms are to organize. This is an action which should be carried out jointly with the medical staff.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

ASPECTE ALE INSTRUIRII PROGRAMATE APLICATE LA FACTORUL TEHNIC AL FOTBALULUI

Prof. IOAN ERNEST ILEA
C. S. Jiul — Petroşani

Instruirea programată, ca o metodă modernă a procesului de învăţămînt, a luat naştere ca urmare a dezvoltării ciberneticii, a logicii matematice, a mijloacelor tehnice moderne etc. Esenţa ei constă în împărţirea materialului de studiu în unităţi — „cuante de informaţie" —, punînd în faţa elevului-fotbalist probleme şi cerîndu-i activitate susţinută spre rezolvarea lor. Prin această metodă, prin compararea răspunsului motric al elevului-fotbalist cu cel corect, model chiar, feed-back-ul apare imediat şi evident. La baza instruirii programate stă programul (planificarea) care stabileşte **ce** şi **cum** se face, fapt pentru care seriozitatea şi profesionalitatea în întocmirea lui sînt obligatorii spre a obţine reuşita. Se vor avea în vedere principiile procesului de instruire : de la uşor la greu, de la simplu la complex, de la cunoscut la necunoscut.

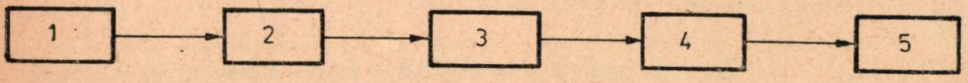
Instruirea programată prezintă trei aspecte :

1) **Instruirea programată liniară (de tip Skinner)** care se bazează pe paşi mici, într-o înlănţuire logică. Se trece de la o cuantă la cealaltă, dar numai în cazul cînd răspunsul motric (execuţia) este în conformitate cu cerinţele. În caz că răspunsul nu este cel dorit, atunci nu vom merge mai departe, ci vom insista pînă cînd vom satisface cerinţele. Grafic ea se prezintă ca în schema 1.

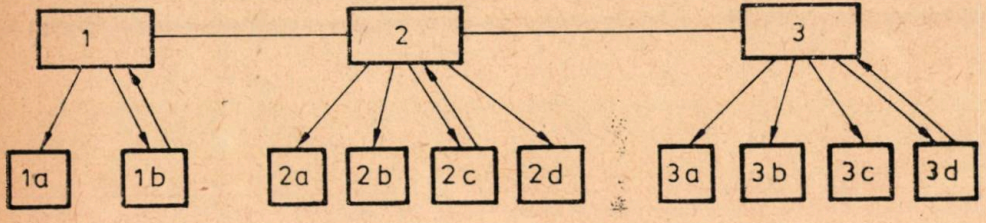
În locul cifrelor se vor trece cuantele. Un exemplu din fotbal (avînd ca temă învăţarea conducerii mingii) : cu şiretul interior — cu şiretul plin — cu şiretul exterior — cu vîrful.

2. **Instruirea programată ramificată (de tip Crowder)** constă în alegerea răspunsului corect din cele cîteva existente (dar numai unul este corect). Grafic ea se poate prezenta ca în schema 2.

Schema 1



Cifrele fără litere reprezintă cuantele, iar cifrele prevăzute cu litere sînt răspunsurile oferite pentru a alege doar unul — cel corect — din ele. Săgeţile duble indică răspunsul corect. Exemplu din pregătirea fotbalistică : un jucător în posesia mingii are trei coechipieri demarcaţi ; în această situaţie, el va trebui să elaboreze răspunsul cel mai corect la întrebarea : cui să-i pa-



Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1982, pag. 30

sez ? Evident, coechipierului cel mai bine demarcat, celui care periclitează cel mai mult poarta adversă. În caz că răspunsul nu este cel adecvat, antrenorul poate şi trebuie să intervină, exerciţiul, jocul reluîndu-se (după ce s-a scos în evidenţă greşeala şi s-a indicat calea cea bună) pe făgaşul său cel bun. Dat fiind că pentru elaborarea răspunsului motric cel mai bun avem nevoie de profunde cunoştinţe din domeniul tacticii, acest tip de instruire se utilizează cu succes începînd cu fotbaliştii care au cel puţin 3—4 ani de pregătire (grupele de avansaţi).

3) **Instruirea programată combinată** rezultă din combinarea celor două tipuri de mai sus şi constă în parcurgerea etapelor programului fie pas cu pas, fie sărind peste una sau mai multe, aceasta în funcţie de posibilităţile, cunoştinţele fotbalistice ale elevilor-fotbalişti. Exemplu : un elev-fotbalist care cunoaşte şi ştie să aplice fenta simplă şi cea dublă, în procesul instructiv-educativ nu le va mai învăţa, eventual le va perfecţiona, dar în timp ce colegii săi vor exersa elementele tehnice de mai sus, el va trece la învăţarea fentelor multiple (bineînţeles că aici se manifestă un principiu universal valabil : individualizarea procesului de învăţare).

Această instruire programată se prezintă ca în schema 3.

Propunem ca, în continuare, să prezentăm metoda instruirii programate aplicată la factorul tehnic al fotbalului (bineînţeles că ne referim la faza de iniţiere în tainele acestui sport).

În vederea celor de mai sus am luat în considerare elementele tehnice legate de manevrarea mingii, acestea fiind :

— lovirea mingii cu piciorul ;
— preluarea mingii ;
— conducerea mingii ;
— mişcările înşelătoare ;
— lovirea mingii cu capul ;
— deposedarea adversarului de minge ;
— protejarea mingii ;
— aruncarea mingii de la margine.

Ordinea de mai sus, precum şi cele ce vor urma, au la bază :

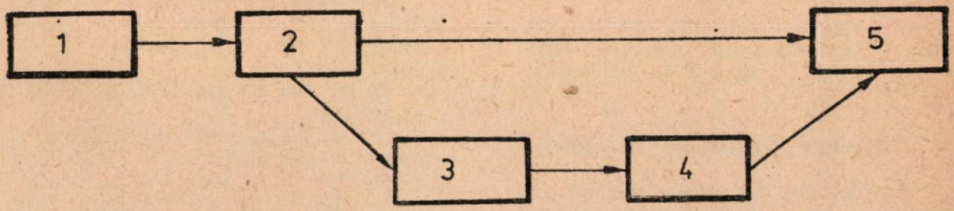
— principiile procesului instructiv ;
— importanţa şi frecvenţa elementelor tehnice în joc.

În continuare trecem la programarea procesului instructiv, a elementelor tehnice mai sus menţionate.

1) **Lovirea mingii cu piciorul :**

a) cu şiretul : interior, plin şi exterior ;
b) cu latul ;
c) cu exteriorul ;
d) cu vîrful (şpiţul) ;
e) cu călcîiul ;
f) cu genunchiul ;
g) devierea mingii ;

Schema 3

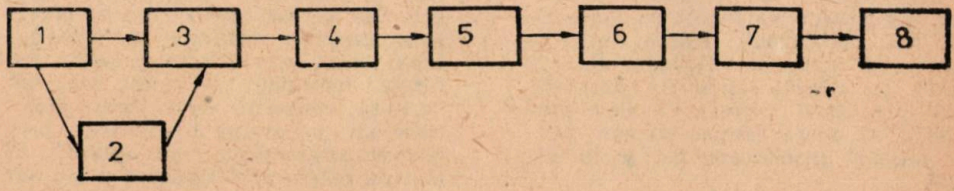


În schema 3, care este doar un exemplu, cuantele 3 şi 4 nu se mai predau, deoarece ele sînt cunoscute, astfel încît de la cuanta 2 se trece direct la 5.

h) aruncarea mingii cu piciorul.

Deoarece majoritatea elevilor-fotbalişti reuşiţi la concursul de selecţie ştiu deja să lovească mingea cu latul (procedeul tehnic cel mai accesibil) nu vom

Schema 4



mai insista asupra ei — avem de a face cu o programare combinată — schema 4.

În schema 4, cuanta 2 este lovirea mingii cu latul. Date fiind caracteristicile fotbalului modern se vor perfecționa îndeosebi :

— lovirea mingii cu șiretul plin, ceea ce permite mărirea rapidității jocului ;

— lovirea mingii cu exteriorul, cu mingi deviate, care permite camuflarea execuției reale.

2) **Preluarea mingii :**

— cu piciorul : cu laba piciorului, cu latul, cu șiretul interior, plin și exterior, cu talpa, cu călcîiul ;

— cu gamba ;

— cu coapsa ;

— cu pieptul ;

— cu abdomenul ;

— cu capul.

Dacă programarea de mai sus a avut la bază criteriul anatomic, programarea ce urmează se va face pe baza mecanicii :

— preluarea prin amortizare ;

— preluarea prin ricoșare ;

— preluarea prin contralovitură.

Evident, aici se va insista asupra preluării prin contralovitură, deoarece mărește rapiditatea acțiunilor.

3) **Conducerea mingii :**

— cu șiretul interior ;

— cu șiretul plin ;

— cu șiretul exterior ;

— cu vîrful.

O mai mare importanță are conducerea mingii cu șiretul exterior, ceea ce permite și o mai bună protejare a ei.

4) **Mișcările înșelătoare (fentele) :**

— din punct de vedere anatomic : fente cu corpul ; fente cu picioarele ;

— din punct de vedere al dinamicității : fente de pe loc ; fente din deplasare ;

— din punct de vedere al numărului de acțiuni : fente simple, fente duble, fente multiple.

Este evident că predarea mișcărilor înșelătoare va începe cu fente de pe loc, cu corpul, simple, încheindu-se cu fente din deplasare (în viteză), cu corpul sau și cu picioarele, multiple. Este necesar ca elevii-fotbaliști să poată executa cît mai multe mișcări înșelătoare, dar și în viteză.

5) **Lovirea mingii cu capul :**

— din punct de vedere al dinamicității : de pe loc, din deplasare ;

— din punct de vedere al direcției : înainte, lateral, înapoi ;

— din punct de vedere al raportului dintre corp și sol : corpul fiind pe sol, din săritură.

Prin combinarea logică a criteriilor rezultă că procesul va începe cu lovirea mingii cu capul de pe loc, înainte și fără săritură, încheindu-se cu lovirea mingii din săritură, precedată de alergare, iar balonul să fie trimis fie lateral, fie înapoi.

6) **Deposedarea adversarului de minge :**

— din punct de vedere al raportului adversar-minge : cînd adversarul este în posesia mingii, în momentul preluării, prin intercepție ;

— din punct de vedere al poziției executantului deposedării față de cel ce posedă mingea : din față, din lateral, din oblic-spate (prin urmărire și prin alunecare).

Trebuie să ne străduim ca elevii-fotbaliști să reușească deposedarea prin intercepție, dar să nu ne grăbim căci aceasta solicită multă gîndire tactică, simț al plasamentului, experiență etc.

7) **Protejarea mingii :**

— static ;

— în timpul conducerii mingii.

8) **Aruncarea mingii de la margine** (repunerea de la margine) :

— de pe loc, cu picioarele pe aceeași linie ;

— de pe loc, cu un picior în față ;

— din elan.

Dat fiind că această instruire programată o propunem în instruirea începătorilor din experiența noastră recomandăm ca cel care repune mingea de la margine să cunoască toate prevederile regulamentare în acest sens.

În lucrarea noastră ne-am ocupat doar de aspectele legate de instruirea programată a factorului tehnic ; în mod voit nu ne-am propus să abordăm și exercițiile pregătitoare, propriu-zise, de cele prin care se corectează greșelile, deoarece lucrările, publicațiile de specialitate prezintă suficiente informații de acest gen. Am dorit să prezentăm doar liniile directoare ale procesului instructiv, prin metoda programării, cu aplicații la factorul tehnic al fotbalului și nu am

insistat asupra **cît** şi **cum** să se facă, deoarece antrenorul — ca un bun pedagog, un bun cunoscător al copilului — va ştii **unde** şi **cit** să se lucreze, **faţă de cine** să se aplice, sau nu, şi **în ce măsură** instruirea de tip liniară sau cea combinată este cea mai indicată.

BIBLIOGRAFIE

1. BÎRSAN M. : Fotbal, Probleme generale. Tehnica jocului, I.E.F.S., Bucureşti, 1980.
2. CERNĂIANU C. : Fotbal modern, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1978.
3. TEODORESCU L. : Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
4. WLODARSKI ZIEMOWIT : Legităţile psihologice ale învăţării şi predării, Ed. Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1980.
5. *** : Pedagogie, Ed. Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1979.

I. E. ILEA : **Aspects de l'instruction programmée appliqués dans le facteur technique du joueur de football**

A la base de l'instruction programmé siègent trois aspects — linéaire, ramifiée et combiné — desquels il faut tenire compte quand on applique cette méthode au facteur technique du joueur de football. On prend en considération les éléments techniques liées a la manoeuvre du ballon. Dans cet ouvrage, l'auteur ne s'occupe pas, spécialement, des exercices préparatoires, car en cette direction les sources d'information sont nombreuses. De plus, il laisse au l'entraîneur — comme tout bon pédagogue — la liberté de travailler ou et combien il est nécessaire, a qui et dans quelle mesure utiliser l'une ou l'autre des méthodes d'instruction programmée.

I. E. ILEA : **Aspects of Programmed Training Applicable to the Technical Factors of Football Playing**

Underlying programmed training there are three aspects — linear, branched and combined — and they ought to be in the focus of attention when this method is applied to the technical factors of football playing. The author underlines that it is important to take into consideration the technical elements bearing on the ball manoeuvres. In this article the author deliberately ruled out the preparatory exercises for the sources of information are numerous in this respect. Moreover, in this way, the trainer, who is to be a good educationist, is free to act where and when necessary and use, to the extent he finds it useful, one or another of the programmed training methods.

CONTRIBUŢII LA ÎMBUNĂTĂŢIREA SELECŢIEI BIOMOTRICE ÎN ATLETISM

Asist. univ. MIRCEA ALEXEI
Universitatea „Babeş — Bolyai" Cluj—Napoca
Asist. univ. TRAIAN BOCU
I.M.F. — Cluj—Napoca

1. PROBLEMATICA LUCRĂRII ŞI MODUL DE TRATARE ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE (CONSIDERAŢII GENERALE)

Este cunoscut faptul că, în perioada anilor 1974—1980, în ţara noastră s-au difuzat volumele lucrării „Selecţia în sport", lucrare care cuprinde criterii, probe şi norme de control privind selecţia şi pregătirea copiilor şi juniorilor pentru activitatea sportivă de înaltă performanţă, editată sub îngrijirea Centrului de Cercetări pentru Educaţie Fizică şi Sport, în colaborare cu Ministerul Educaţiei şi Învăţământului.

În finalul acţiunii, care a durat 6 ani, perioadă în care s-au testat aproximativ 75.000 de copii, a fost elaborată lucrarea de sinteză „Selecţia în sport", care constituie baza sistemului naţional unic de selecţie pentru sportul de performanţă. Această lucrare are valoare de instrument de măsurare şi standardizare, într-o concepţie unitară, a potenţialului motric al copiilor şi juniorilor din ţara noastră.

Din confruntarea SNUS cu realităţile activităţii practice din atletism, considerăm că sînt necesare cîteva reconsiderări ale unor principii şi criterii de selecţie preconizate de sistem.

În primul rînd, considerăm discutabilă eficienţa selecţiei iniţiale la vîrsta de 9—10 ani preconizată de SNUS şi generalizată la toate cluburile sportive din ţară.

În al doilea rînd, actualul sistem de selecţie este centrat într-o măsură prea mare pe componentele paratipice (probe şi norme de control pentru determinarea capacităţii motrice), eludînd determinismul genotipului pentru majoritatea probelor atletice. Condiţionarea genetică a unor parametri antropologici este acceptată de majoritatea specialiştilor în genetică, iar corelaţia dintre tipul antropologic şi randamentul în diferite ramuri sportive constituie un element de prim ordin pentru obţinerea marilor performanţe.

În al treilea rînd, actualul SNUS este conceput şi realizat în afara conţinutului programei şcolare de educaţie fizică şi, în mod special, al probelor şi normelor de control SUVA.

2. CERINŢELE ŞI ORIENTAREA SELECŢIEI

2.1. Selecţia şi pregătirea copiilor şi juniorilor nu trebuie să fie o acţiune de moment, fixată la o anumită dată, ci un proces continuu. Acţiunea de moment dezvăluie doar disponibilităţile celui investigat, urmînd ca valoarea de excepţie să şi-o etaleze cu timpul, în urma unui volum mare de muncă dirijată cu migală şi pricepere de către antrenor.

2.2. Pentru ca acţiunea de selecţie să beneficieze de şanse de reuşită, este necesară depistarea calităţilor motrice şi biopsihice greu perfectibile, determinate genetic (viteza cu variantele ei, îndemînarea, tipul de sistem nervos central etc.).

2.3. Probabilitatea realizării unor performanţe sportive de mare valoare este strîns legată de volumul şi intensitatea efortului de-a lungul întregului proces de selecţie şi pregătire.

Se consideră de către F.R.A., prin liniile metodice difuzate, că sînt necesare aproximativ 310—500 ore de antrenament pe an în faza de „începător", 500—700 ore în faza de „avansat" şi 1000 ore în faza de „performer", pentru a atinge şi depăşi actualele performanţe de vîrf.

2.4. Considerăm necesar, ca, după acţiunea de selecţie biomotrică, la grupele de începători, conţinutul pregătirii să se orienteze spre următoarele direcţii :

— inițierea elevilor în tehnica principalelor probe atletice (alergări de viteză, garduri, ștafete, lungime, înălțime, oină) ;

— perfecționarea unor grupe de probe prin intermediul poliatloanelor ;

— dezvoltarea armonioasă, lină, neforțată a principalelor calități motrice, în special prin jocuri dinamice, jocuri sportive, parcursuri aplicative, poliatloane atletice etc. ;

— nu se va urmări obținerea unor performanțe deosebite la nici o probă, ci dezvoltarea motricității generale a elevilor. După părerea specialistului german G. Schmolinski, dacă un sportiv atinge culmile performanței la atletism, în perioada junioratului (14—18 ani), înseamnă că a fost prost antrenat, avînd șanse minime de a se afirma la vîrsta senioratului.

2.5. Pentru majoritatea probelor atletice, selecția trebuie să fie orientată, preferențial, spre talii înalte, peste 1,80 m la băieți și 1,70 m la fete, subiecți cu membre inferioare lungi (indice A. Ionescu). Astfel, copiii cu talie înaltă vor fi selecționați chiar dacă nu îndeplinesc baremul celor 480 de puncte cerute de testul internațional de capacitate fizică „Standard Fitness Test".

2.6. Selecția trebuie să cuprindă, practic, întreaga populație școlară, printr-o arondare judicioasă a școlilor la cluburile sportive existente. Se vor reține numai elemente de valoare, ceilalți rămînînd în evidență și fiind urmăriți, în continuare, prin concursuri de amploare și printr-o colaborare susținută profesor-club-profesor-școală.

3. CONSIDERAȚII DE ORDIN GENETIC

Azi, tot mai mulți autori (Venerando, Ifrim etc.), consideră că performanța atletică este condiționată, în mod esențial, de caracterele genetice ale individului. Astfel, cercetările lui Klissouras, citate de prof. dr. Andrei Iliescu, efectuate pe 25 perechi de gemeni practicanți ai diverselor sporturi, pun în evidență următoarele :

— puterea maximă anaerobă este determinată genetic în proporție de 81,4% ;

— puterea maximă aerobă în proporție de 93,4% ;

— frecvența cardiacă în efort în proporție de 85,9% ;

— transmiterea ereditară a unor enzime implicate în degradarea substanțelor macroergice, ca miokinaza, creatinfosfokinaza, ATP-aza, LDH, în proporție de 75% ;

— consumul maxim de oxigen (CMO) în proporție de 79%.

În același context, studiile existente consideră că repartiția fibrelor albe, cu cronaxie joasă, latență slabă și contracție rapidă, avînd un bogat conținut în creatin fosfat, miozină și ATP-ază, precum și a celor roșii, bogate în mioglobină, cu rețea capilară vastă și potențial oxidativ ridicat, este determinată genetic. Nici un tip de antrenament sportiv nu poate schimba raporturile existente de la naștere, ci doar să potențeze acțiunea lor în domeniul anaerob sau aerob.

În evantaiul mare de indici studiați, cea mai mare dependență genetică au manifestat-o componentele morfologice ale capacității sportive. Sînt dependente ereditar, în principal : lungimea corpului și a extremităților, greutatea corpului, lărgimea bazinului, circumferința taliei, a toracelui, a feselor și a umerilor, precum și depozitele de grăsime din diferite părți ale corpului.

Cunoscînd, deci, fondul genetic al individului, beneficiem de o selecție sportivă riguroasă, științifică, evitîndu-se astfel cheltuielile inutile de forțe umane și materiale.

4. IPOTEZA LUCRĂRII

Considerăm că începerea selecției pentru probele atletice la vîrsta de 9—10 ani este puțin semnificativă, necesitînd o mare risipă de energie materială și umană, axînd ponderea de dezvoltare a atletismului pe vîrsta junioratului, cu o slabă producție la seniori.

Penuria de seniori din județul Cluj și, în general, de la toate cluburile sportive din țară atestă semnificativ efectele acestei orientări.

Începerea selecției de la vîrsta de 12—13 ani pînă la 14—15 ani, considerăm, ar fi mai eficientă și ar muta centrul de greutate al atletismului spre vîrsta senioratului, care dispune de potențialul biomotric maxim necesar marilor performanțe.

Selecția sportivă trebuie efectuată pe baza unor criterii științifice în cadrul cărora investigația genetică este necesar să ocupe o pondere însemnată. Deoarece receptarea influențelor de antrenament și, îndeosebi, atingerea parametrilor de performanță sînt condiționate în proporție de cel puțin 50% de fondul ereditar, considerăm că selecția motrică trebuie să fie, în mod obligatoriu, dublată de selecția biomedicală în care investigațiile genetice să capete caracter prioritar și decizional.

În privința legăturii dintre selecție și conținutul programei școlare și, în special, al probelor de control SUVA, considerăm necesar ca acestea din urmă să constituie baza de pregătire și chiar de realizare a procesului de selecție.

5. MATERIAL ȘI METODĂ

Pentru a valida în practică ipoteza lucrării ne-am limitat, deocamdată, la analiza statistică a clasamentelor din anuarele atletice 1977—1981 pornind de la juniorii de categoria a III-a 1977 și ajungînd la juniorii de categoria I și seniorii din anul 1981, la următoarele probe : viteză (80 m — 100 m — 200 m), garduri (90 mg — 110 mg și 80 mg — 100 mg), rezistență (1000 m — 2000 m, 800 m — 1500 m), lungime, înălțime, greutate. În vederea unei prelucrări constante a datelor, au fost luați în studiu primii 30 de atleți juniori III din 1977 la viteză, garduri, fond, lungime, înălțime, greutate.

În intervalul de 5 ani, echivalent cu trecerea de la vîrsta junioratului III la vîrsta junioratului I, am urmărit procentul de sportivi care s-a menținut în competiții, precum și locul ocupat de aceștia în ierarhia valorică odată cu trecerea prin categoriile de vîrstă amintite.

Din tabelele și graficele anexate lucrării se constată pierderile extrem de mari, în proporție de 82% (80,6% băieți și 83,4% fete), care au loc de la vîrsta junioratului III pînă la vîrsta de trecere la seniorat. Au fost studiate și interpretate rezultatele unui număr de 360 de concurenți juniori III, participanți la competițiile din anul 1977 și care au făcut obiectul unei selecții și inițieri timpurii în activitatea atletică.

Tabelul 1

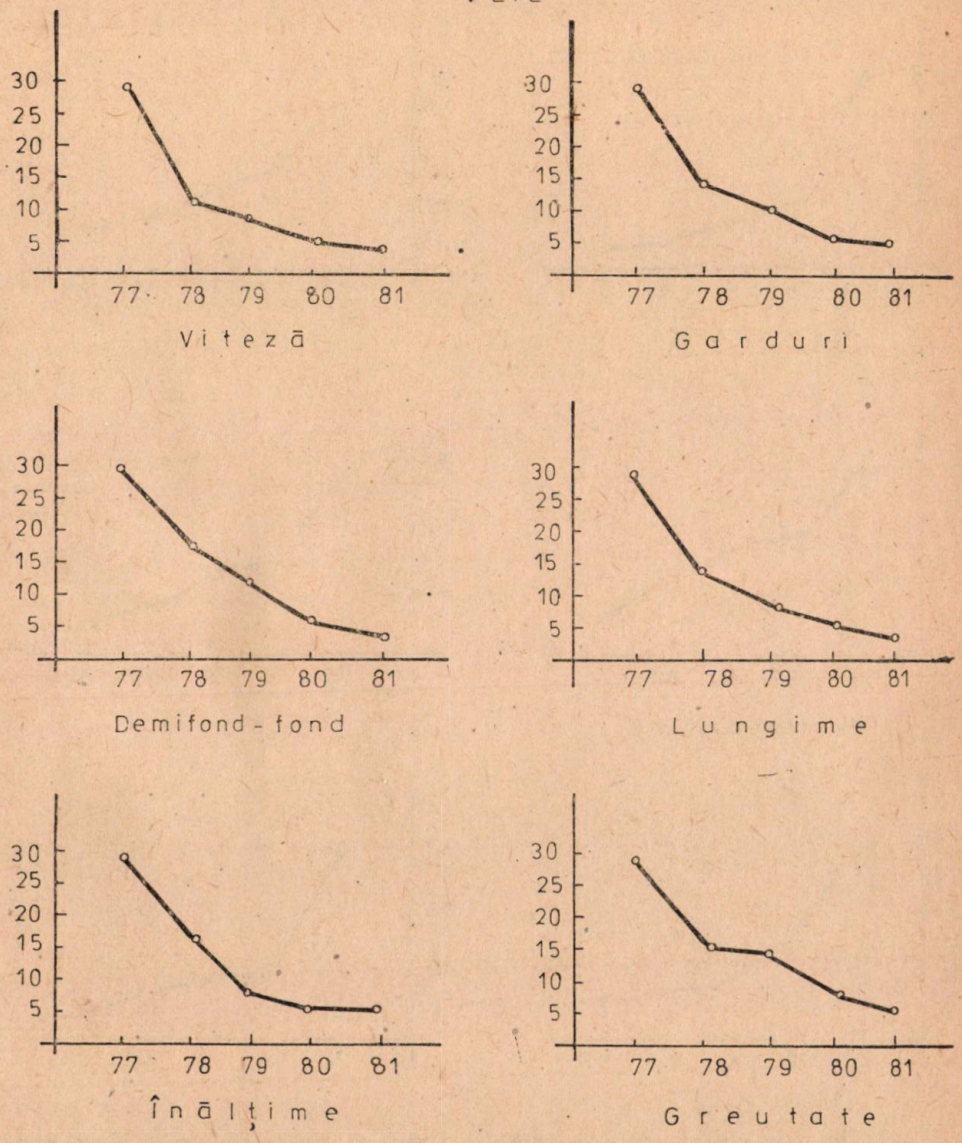
Situația producției de atleți din generația de juniori III 1977

PROBA	J III B 1977	J I B 1981	Randament %	J III F 1977	J I F 1981	Randament %
Viteză	30	3	10	30	5	16,6
Garduri	30	8	26,6	30	6	20
Demifond fond	30	7	23,3	30	3	10
Lungime	30	5	16,6	30	4	13,3
Înălțime	30	8	26,6	30	6	20
Greutate	30	4	13,3	30	6	20
Total	180	35	19,4	180	30	16,6

Graficul 1

Dinamica selecției la principalele probe atletice

FETE



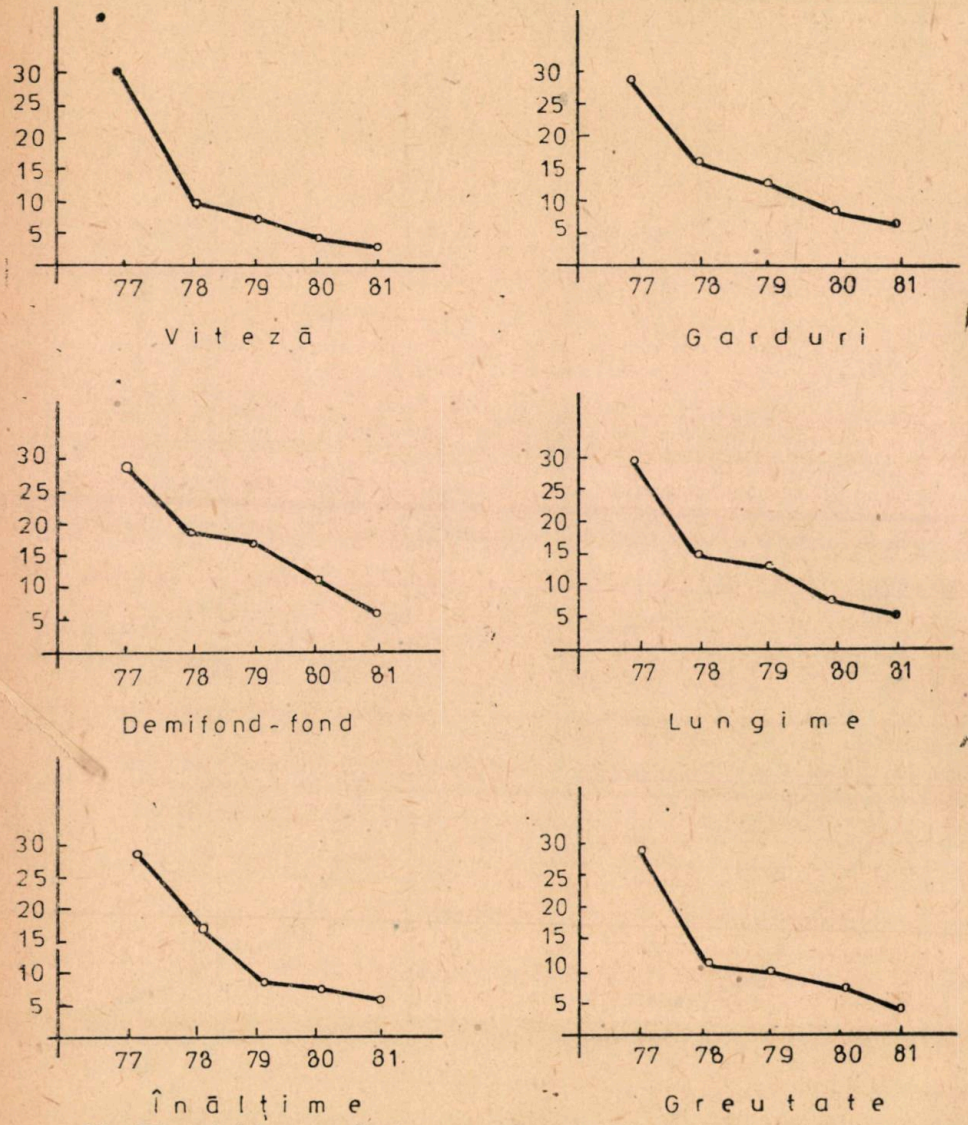
6. CONCLUZII ȘI PROPUNERI

6.1. Complexitatea procesului de selecție impune studii și cercetări interdisciplinare eșalonate în timp și ancorate în realitatea practică, menite să perfecționeze continuu actualul SNUS.

Graficul 2

Dinamica selecției la principalele probe atletice

BĂIEȚI



6.2. Din tabelele și graficele anexate reiese că un procent mult prea mic de atleți juniori III selecționați și introduși în circuitul competițional de timpuriu reușește să se mențină în activitate pînă la vîrsta junioratului I (19,4% băieți ; 16,6% fete).

6.3. Se observă, de asemenea, că pierderile cele mai mari se înregistrează la probele de viteză (90% băieți ; 83,4% fete) și demifond-fond (76,7% băieți ; 90% fete), în cadrul cărora selecția și orientarea timpurie pe probe nu se dovedesc a fi prielnice.

6.4. În consens cu cele de mai sus, considerăm că ridicarea vîrstei de selecție și inițiere în atletism, de la 9—10 ani la 12—15 ani, ar mări randamentul procesului eliminînd o parte din pierderile ce se produc la nivelul copiilor și juniorilor III.

6.5. Această orientare ar avea menirea de a centra activitatea atletică la nivelul juniorilor mari și al seniorilor, nivel la care potențialul biomotric ridicat reprezintă o condiție esențială pentru marile solicitări, în vederea obținerii unor performanțe de valoare mondială.

6.6. Selecția motrică trebuie să fie urmată de selectia biomedicală care să determine fondul ereditar al subiecților testați, prin valori standardizate și scalate, pentru a fi accesibile oricărui specialist.

6.7. Se impune ca selecția să se orienteze, cu prioritate, spre tineri cu talii înalte, segmente inferioare lungi, pentru a realiza modelul operațional olimpic al majorității probelor atletice.

6.8. Pentru a mări randamentul și eficacitatea procesului de selecție este necesar să se stabilească corelații operaționale de legătură și dependență între SNUS și conținutul programei școlare de educație fizică și al normelor SUVA.

BIBLIOGRAFIE

DRĂGAN I. : Selecția medico-biologică în sport, Ed. Sport-Turism, București, 1979.

IFRIM M. : Actualități în antropologie cu aplicabilitate în sport, Ed. I.E.F.S., 1980.

RĂDUȚ C. : Criterii de selecție, Ed. C.N.E.F.S., 1967.

*** : Selecția în sport, Ed. C.N.E.F.S., 1976—1980, vol. I—IV.

*** : Anuar atletic 1977—1981, F.R.A.

M. ALEXEI, TR. BOCU : **Contributions a l'amélioration de la selection bio-motrice en athlétisme**

Les auteurs proposent quelques réconsidérations en ce qui concerne le système national unique de selection (SNUS), car : 1) l'efficience de la selection initiale a l'âge de 9—10 ans, préconisée par SNUS et généralisée dans toutes les sections du pays est discutable ; 2) l'actuel sytème de selection est trop centré sur des composantes paratypiques (épreuves et normes de contrôle pour la détermination de la capacité motrice), éludant le déterminisme du génotype pour la majorité des épreuves athlétiques ; 3) l'actuel système est conçu et réalisé au déla du contenu de la pragramme scolaire d'éducation physique et particulièrement des épreuves et normes de contrôle SUVA. Sur la base d'un ample étude on reccomande de commencer la selection a l'âge de 12—13 ans jusqu' a 14—15 ans Ainsi, le centre de gravité de l'athlétisme montera vers l'âge des seniors, qui disposent d'un potentiel biomotrice maximal nécessaire dans la grande performance.

M. ALEXEI, TR. BOCU : **Contributions to Improving Biomotrical Selection in Athletics**

The authors put forward revised proposals for the single national system of selection (SNUS) because : 1) the initial selection carried out with 9—10 years old chidren advocated by SNUS and generalized in all the sports clubs throughout the country is questionable ; 2) the selection system in force is too much centred round paratypical components (e.g. control tests and norms recommended for the determination of the motive capabilities), thus eluding the genotype determinism with most of the events in athletics ; 3) the present selection system was conceived and is implemented outside the content of the physical education curriculum and especially of the SUVA control tests and norms. On the basis of an in-depth study, the authors recommend that selection should start when pupils are aged 12—13 up to 14—15. In this way weight should be moved in athletics to 18 years, when there are maximal biomotric potentials, as the latter are required by great performances.

MODIFICAREA CAPACITĂŢII DE EFORT AEROB LA COPII PRIN MIJLOACE SPECIFICE SCHIULUI

Prof. DENISA KEMPF

1 IMPORTANŢA PROBLEMEI

Cunoaşterea capacităţii de efort permite studierea adaptării organismului sportivului la cerinţele de efort ale ramurii sportive practicate, ca şi stabilirea limitelor şi rezervelor încă existente în această direcţie, dînd în acelaşi timp puncte de reper antrenorului în privinţa modelării efortului în antrenamente, a accentuării anumitor calităţi motrice deficitare sau a anumitor tipuri de eforturi pentru creşterea în continuare a performanţelor sportive sau dirijarea corespunzătoare a educaţiei fizice şi sportului.

2. SCOPUL LUCRĂRII

În lucrarea de faţă ne propunem să studiem valorile absolute şi relative ale capacităţii de efort aerob la copiii care fac schi de performanţă în condiţiile climatului alpin, comparativ cu martorii de aceeaşi vîrstă care fac educaţie fizică în condiţiile unei şcoli generale din Capitală.

De asemenea, lucrarea îşi propune să cerceteze dinamica absorbţiei maxime de oxigen de-a lungul unui an şcolar (7 luni), pentru a sublinia eficienţa mijloacelor specifice schiului în creşterea capacităţii de efort aerob a copiilor, comparativ cu valoarea mijloacelor educaţiei fizice şcolare efectuate corespunzător programei actuale.

Datele literaturii de specialitate sînt puţine şi diverse, neomogene şi, parţial, învechite, actualmente neexistînd valori orientative în acest domeniu, recoltate pe colective şcolare din ţara noastră, care să practice schiul de performanţă.

Totodată, lucrarea îşi propune să constituie repere ştiinţifice concrete şi actuale pentru dirijarea corespunzătoare, din etapă în etapă, a antrenamentului sportiv al copiilor de 11—14 ani.

3. IPOTEZA DE LUCRU

Introducerea mijloacelor specifice antrenamentului la schi fond în cadrul pregătirii fizice a copiilor poate determina mărirea capacităţii de efort aerob a acestora.

Credem că aceste mijloace ar putea fi capabile să ridice mai mult puterea maximă aerobă decît mijloacele clasice folosite în programa şcolară de educaţie fizică.

Pentru a determina măsura în care mijloacele specifice antrenamentului la schi sînt capabile să determine ridicarea acestui important parametru — capacitatea de efort aerob, am studiat eficienţa acestora prin urmărirea de-a lungul unei perioade de 7 luni a dinamicii VO_2max W — puls şi O_2 puls max, în valori absolute şi relative la copii care practică schiul de performanţă, comparativ cu un lot martor.

4. MATERIAL ŞI METODĂ DE LUCRU

Au fost investigaţi, în total, 200 de subiecţi, dintre care 100 de sportivi schiori (lotul de experiment) şi 100 de nesportivi (lotul martor), respectiv: 71 de sportivi, 76 de nesportivi, 29 de sportive, 24 de nesportive din clasele V—VIII, cuprinşi între 10,6 şi 14,6 ani (în total, cîte 25 de subiecţi pentru fiecare clasă).

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1982, pag. 40

Subiecții au fost selecționați din rîndul copiilor care practică schiul de performanță la Clubul sportiv școlar din Predeal și al copiilor corespunzători claselor respective care nu practică nici un sport și sînt elevi ai Școlii generale nr. 175 din București.

Acești subiecți au fost testați de două ori la un interval de 7 luni, timp în care la schiori, pentru mărirea capacității de efort aerob, s-a acționat cu mijloace specifice schiului (vezi anexa 1), în funcție de perioada în care se aflau. Testările s-au făcut în ultima săptămînă a lunii septembrie 1979 și ultima săptămînă a lunii aprilie 1980.

Puterea maximă aerobă s-a testat prin metoda indicată Astrand-Ryhming.

Datele recoltate au fost înscrise în fișe individuale și centralizate în tabele colective, calculîndu-se valorile medii pe vîrste și sexe, precum și evoluția în procente.

În prelucrarea statistică a datelor s-au calculat: media aritmetică ($\bar{x}$), abaterea standard (S) și coeficientul de variabilitate (CV%).

Analizînd rezultatele obținute, constatăm o omogenitate mare și relativă a colectivelor, ceea ce arată că subiecții nu fac parte dintr-o selecție întîmplătoare, ci au fost anume selecționați, după performanțele obținute, deci, era normal ca grupul să fie omogen.

5. REZULTATE ȘI DISCUȚII

5.1. CARACTERISTICILE SOMATICE ALE SUBIECȚILOR

Din datele medii ale înălțimii și greutății corporale ale subiecților examinați, reiese o evoluție crescîndă continuă a înălțimii și greutății corporale odată cu vîrsta atît la fete, cît și la băieți, în cazul ambelor determinări.

Valoarea mai scăzută a fetelor nesportive din clasa a VIII-a o considerăm ca fiind nesemnificativă.

La această vîrstă, fetele întrec băieții la greutatea corporală, fapt reieșit din studiul curbei creșterii care este mai pronunțată la fete decît la băieți, atît la prima, cît și la a doua determinare.

5.2. PUTEREA MAXIMĂ AEROBĂ

5.2.1. Volumul de oxigen maxim

Valorile medii absolute ale absorbției maxime de oxigen, în cazul celor două determinări, la schiori și la grupa martoră, au o creștere continuu ascendentă odată cu vîrsta subiecților, cu excepția băieților din clasa a V-a, unde se observă o ușoară scădere, în cazul celei de a doua determinări (graficul 3).

La fete se observă, de asemenea, o creștere continuu ascendentă, odată cu vîrsta, pînă la clasa a VIII-a, unde se înregistrează o scădere în comparație cu cele de la clasa a VII-a (graficul 1).

5.2.2. Volumul de oxigen/kg corp

În ceea ce privește cifrele raportate la kg/corp ale consumului maxim de oxigen, situația se prezintă altfel (graficele 2 și 4).

Nici la fete, nici la băieți nu există o evoluție ascendentă a valorilor, odată cu vîrsta.

5.3. ECONOMIA CARDIOVASCULARĂ ÎN EFORTUL FIZIC

Economia cardiovasculară a fost apreciată cu ajutorul cifrelor albsolute ale W pulsului și O_2 puls maxim, una dintre capacitățile cele mai importante de transport al oxigenului. Datele medii ale acestor valori se găsesc în graficele 5, 6, 7 și 8.

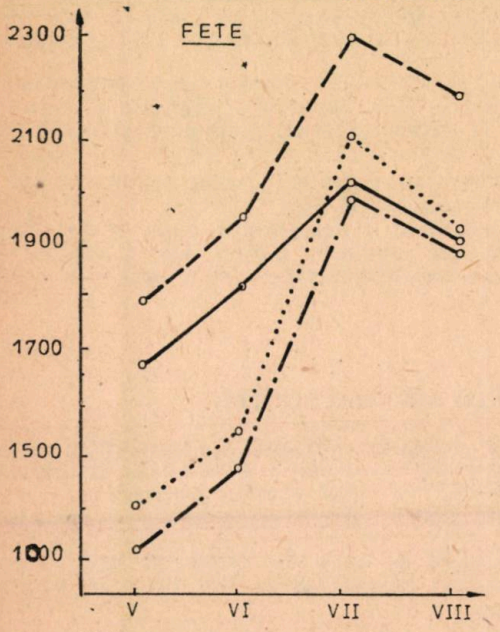
Valorile medii absolute ale W pulsului și O_2 puls max prezintă și ele, în general, o creștere continuu ascendentă, odată cu vîrsta subiecților, atît la

GRAFICUL EVOLUȚIEI VALORILOR

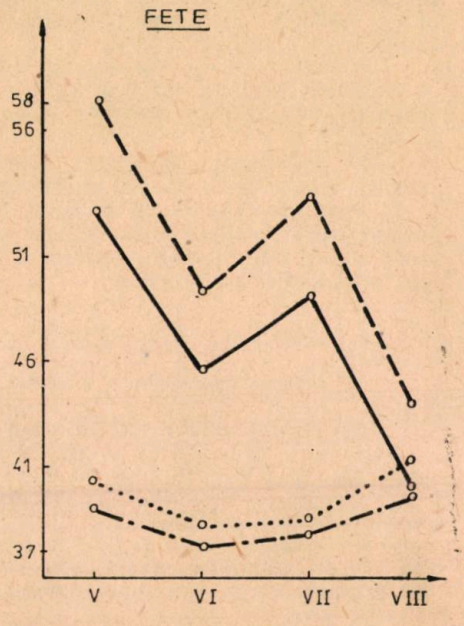
VO_2 max VO_2 max/kg corp

LA CELE DOUĂ GRUPE CERCETATE

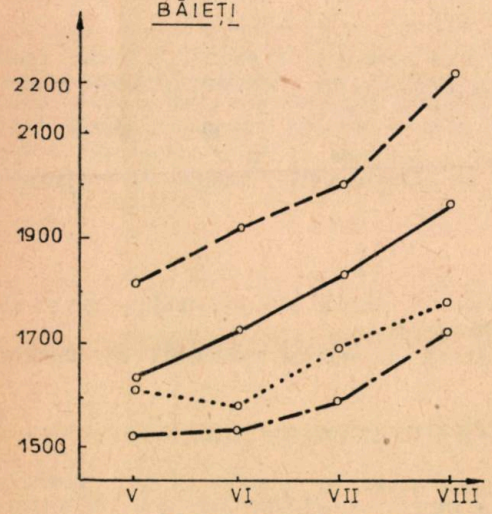
Graficul 1



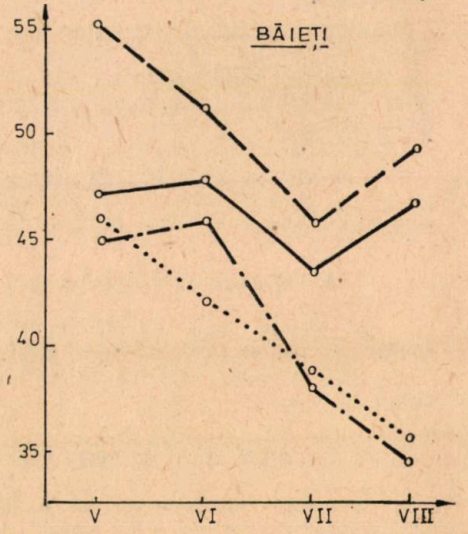
Graficul 2



Graficul 3



Graficul 4

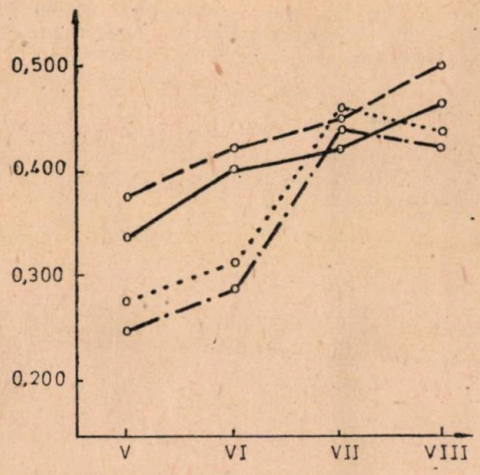


Grupa experimentală - determinarea 1 — Grupa martoră - determinarea 1

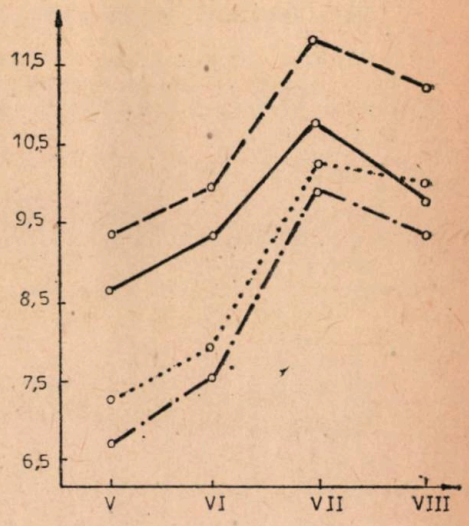
- determinarea 2 - determinarea 2

GRAFICUL EVOLUȚIEI VALORILOR
WATT-PULS O_2-PULS-maxim
LA CELE DOUĂ GRUPE CERCETATE

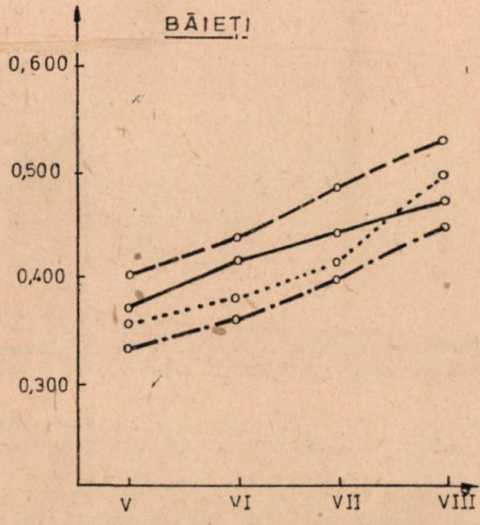
Graficul 5



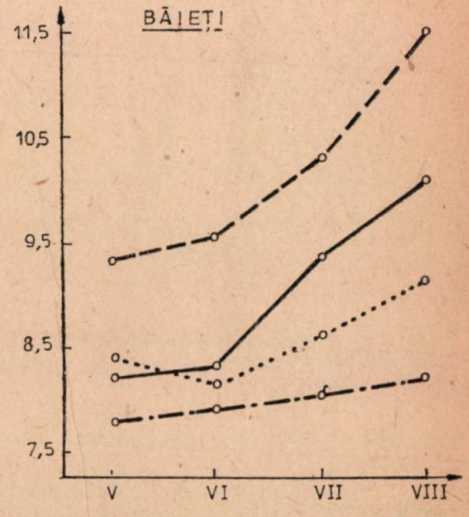
Graficul 6



Graficul 7



Graficul 8



Grupa experimentală - determinarea 1
- determinarea 2
Grupa martoră - determinarea 1
- determinarea 2

fete, cît și la băieți, în cazul ambelor determinări fiind mult mai pronunțată la sportivii schiori decît la grupa martoră.

5.4. DINAMICA COMPARATIVĂ A ABSORBȚIEI MAXIME DE OXIGEN

5.4.1. Comparația pe sexe

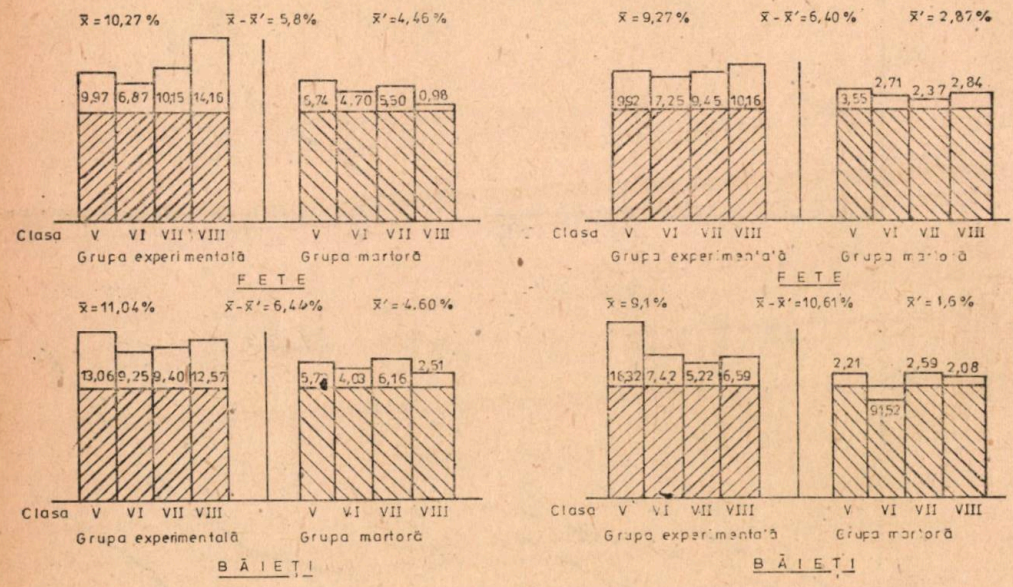
Creșterea cea mai pronunțată se observă la băieți, atît la cei sportivi, cît și la cei nesportivi, situație pe care o considerăm normală.

5.4.2. Dinamica comparativă : grupa experimentală — grupa martoră

Valorile absolute și relative ale VO_2 max la elevii care practică sportul de performanță, comparativ cu lotul martor, cunosc la sfîrșitul experimentului o creștere vizibilă și concludentă sub toate cele trei aspecte cercetate.

Graficul 9

DINAMICA COMPARATIVĂ (ÎN PROCENTE) A ABSORBȚIEI MAXIME DE OXIGEN (VO_2 max) și VO_2 max/kg corp LA CELE DOUĂ GRUPE CERCETATE



a) Astfel, dacă apreciem, ca termen de referință, valorile de la începutul cercetării, constatăm că, la determinarea finală, VO_2 max (graficul 9) crește în medie cu :

— 11,04% la băieți, valoarea maximă fiind 13,06% la clasa a VI-a, față de lotul martor la care creșterea atinge 4,6%, cifra maximă fiind 6,16% la clasa a VII-a ;

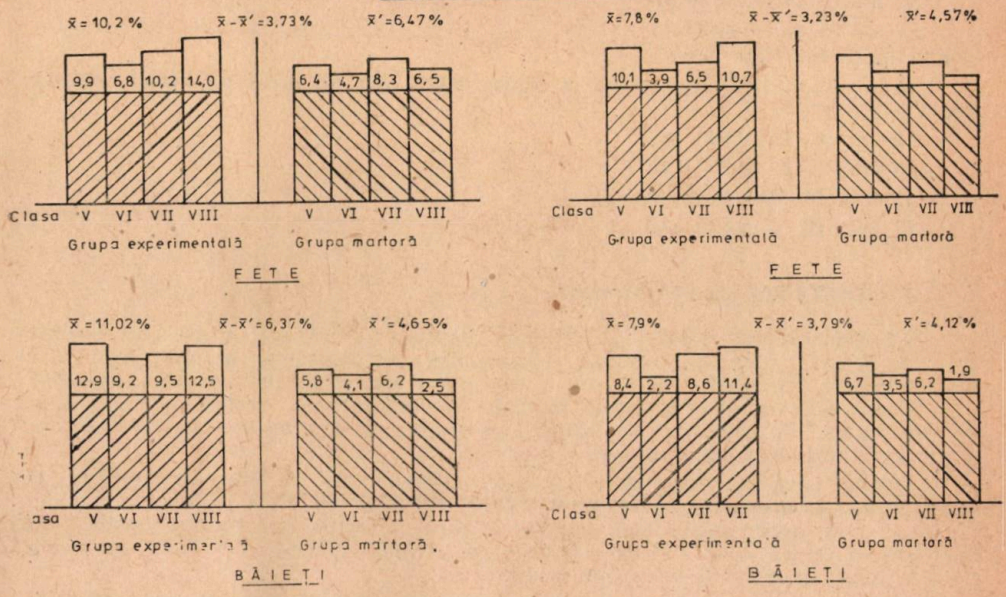
— 10,27% la fete, valoarea maximă fiind 14,16% la clasa a VIII-a, față de lotul martor la care creșterea atinge valori medii de 4,46%, maxima fiind 6,74% la clasa a V-a. Diferența dintre media creșterii celor două loturi este de 6,44% la băieți și 5,81% la fete, ceea ce subliniază eficiența mijloacelor folosite în practicarea schiului fond pentru creșterea capacității de efort aerob.

b) Afirmația devine mai concludentă dacă analizăm comparativ dinamica valorilor VO_2 max/kg corp, W puls și O_2 puls max la cele două grupe.

Dinamica valorilor VO_2 max/kg corp (graficul 9) se prezintă astfel :

Graficul 10

DINAMICA COMPARATIVĂ (ÎN PROCENTE) A O_2-PULS MAXIM și WATT-PULS LA CELE DOUĂ GRUPE CERCETATE



— la sportivi — media creșterii este de 9,01% la băieți și 9,27% la fete, în timp ce la

— grupa martoră valorile sînt mult inferioare, ajungînd la 1,6% la băieți și 2,87% la fete.

Diferența dintre media creșterii celor două loturi este de 10,61% la băieți și 6,40% la fete, în favoarea celor care practică schiul de performanță.

c) Valorile absolute ale W pulsului (graficul 10) cresc la schiorii fondiști cu 7,9% la băieți și cu 7,8% la fete, față de grupul martor care înregistrează valori mai scăzute: 4,12% la băieți și 4,5% la fete, diferența dintre media creșterii fiind de 3,79% la băieți și de 3,23% la fete.

d) Dinamica valorilor O_2 puls maxim (graficul 10) se prezintă astfel:

— la sportivi — media creșterii este de 11,2% la băieți și de 10,2% la fete, în timp ce la grupa martoră valorile sînt mult inferioare, ajungîndu-se la 4,65% la băieți și la 6,47% la fete.

Diferența dintre media creșterii celor două grupe este de 6,37% la băieți și de 3,73% la fete.

5.5. COMPARAREA CU DATELE DIN LITERATURA DE SPECIALITATE

Comparînd datele noastre cu cele din literatura de specialitate realizate pe sportivi schiori, constatăm că valorile VO_2 max al schiorilor de la Clubul sportiv școlar din Predeal la sfîrșitul perioadei competiționale sînt mult inferioare celor descrise de:

a) V. Berg (10) schi fond — Suedia
1973, subiecții = 8 VO_2 max 5800 ml
1963, subiecții = 5 VO_2 max 5500 ml
b) B. Saltin, P.O. Astrand (35)
1967, băieți = 5 VO_2 max 5600 ml
fete = 5 VO_2 max 3800 ml

c) W. Hollman, C. Bouchard, C. Herkenrath — 1967 (18) (în ordinea : vîrstă, sex, VO_2 max).

10 ani — m — 1680 ml

11 ani — m — 1970 ml

12 ani — m — 2000 ml

și superioare valorilor descrise de :

a) R. Rodhal, P.O. Astrand și colab., 1961 (32) (în ordinea : vîrstă, număr, sex, VO_2 max) :

10 ani 9 m 1130 ml

10 ani 7 f 1020 ml

12 ani 14 m 1430 ml

12 ani 10 f 1350 ml

6. CONCLUZII ȘI PROPUNERI

6.1. Capacitatea aerobă a schiorilor fondiști se situează mult sub cerințe față de această disciplină bazată eminamente pe rezistența aerobă, fapt ce explică poziția cu totul nefavorabilă a schiorilor noștri fondiști pe plan mondial. Cauza acestei situații rezidă în slaba preocupare de creștere a capacității de efort aerob în perioada pregătitoare pe uscat, care a avut în sezonul trecut o prea mică influență binefăcătoare.

Pentru aceasta, considerăm că este necesar ca, în cazul procesului de antrenament al acestora, să se pună accent deosebit pe acele mijloace capabile să ridice mai mult capacitatea de efort aerob a schiorului fondist. Astfel, se apreciază că, după 4—5 ani de antrenament pentru creșterea VO_2 max, se poate trece la antrenamentul de rezistență specifică.

6.2. Practicarea schiului de performanță și climatul alpin în care se desfășoară acest prim sport al iernii determină creșterea capacității de efort aerob la copiii claselor V—VIII în medie cu 6,44% la băieți și cu 5,81% la fete.

6.3. Aceste creșteri sînt superioare celor înregistrate la copiii de aceeași vîrstă, care fac doar educație fizică, diferențele înregistrînd valori de 10,61% la băieți și de 6,40% la fete, pentru VO_2 max/kg corp.

Creșterea celorlalți trei parametri studiați (VO_2 max, W puls și O_2 puls max) întregește tabloul calitativ al diferenței dintre laturile studiate în avantajul schiorilor.

6.4. Datele noastre confirmă valoarea acestui sport de iarnă în creșterea capacității de efort aerob, acesta fiind criteriul fundamental în selecția pentru orice ramură de sport cu efort predominant aerob. De aceea, recomandăm studierea, găsirea și valorificarea tuturor posibilităților pentru extinderea practicării acestui sport la vîrsta copilăriei.

6.5. De asemenea, considerăm că studierea în cadrul probei Astrand-Ryhming a economiei cardiovasculare în efortul fizic prin interpretarea valorilor W pulsului și O_2 puls max ar aduce un plus de informație în cunoașterea mai aprofundată a subiecților, oferind antrenorului încă un mijloc suplimentar de dirijare științifică a antrenamentului schiorilor fondiști.

6.6. Datele prezentei lucrări vor fi valorificate în programul de antrenament al copiilor schiori de la Clubul sportiv școlar din Predeal, urmărirea dinamicii capacității de efort în corelație cu metodica antrenamentului fiind unul din obiectivele pe care și le-a propus conducerea școlii, obiectiv în realizarea căruia credem că ne-am adus modesta noastră contribuție.

Rezultatele noastre au fost transmise școlilor respective, comportînd o discuție metodică cu profesorii ambelor grupuri studiate.

Totodată, datele din literatura de specialitate fiind puține și diverse, neomogene și, parțial, învechite, actualmente neexistînd valori orientative în acest domeniu, recoltate pe colective școlare din țara noastră, care să practice schiul de performanță, lucrarea își propune să constituie repere științifice concrete și actuale pentru dirijarea corespunzătoare, din etapă în etapă, a antrenamentului sportiv al copiilor de vîrstele studiate.

ANEXA 1

Pentru realizarea obiectivelor propuse, antrenorul are la îndemînă un bogat bagaj de mijloace care se folosesc în funcție de sarcinile etapei și ale lecției, corespunzător nivelului de pregătire al schiorilor.

Mijloacele folosite în pregătirea schiorilor fondiști pot fi împărțite în trei mari grupe, și anume :

A. Exerciții specifice, care cuprind procedeele tehnice ale probelor de schi utilizate pe zăpadă.

B. Exerciții care, prin structura lor, se aseamănă cu specializarea și se adresează calităților motrice specifice și grupelor musculare solicitate în efortul fizic specific. Exercițiile speciale folosite în pregătirea pe uscat a schiorilor pot fi împărțite, la rîndul lor, în două grupe : a) exerciții imitative fără schiuri ; b) exerciții imitative executate pe patine, schi cu role.

C. Exerciții care, prin structura lor, se deosebesc de specializarea schiorului, vizînd pregătirea fizică în general.

Raportul dintre mijloacele de pregătire generală și specială nu este același pentru fiecare grupă de schiori ; el diferă chiar de la un sportiv la altul, în funcție de nivelul de pregătire. Importante pentru stabilirea acestui raport sînt cunoașterea capacității și particularităților sportivilor și fixarea, în raportul lor de pregătire, a unor obiective corespunzătoare.

BIBLIOGRAFIE

1. NICOLAE CEAUȘESCU : Raport la cel de-al XII-lea Congres al P.C.R., Ed .politică, București, 1979.
2. * * * : Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, Ed. politică, București, 1975.
3. * * * : Documente de partid cu privire la activitatea de educație fizică și sport, I.E.F.S., 1977.
4. * * * :Planul de măsuri al C.N.E.F.S.
5. ASTRAND I. : Aerobie Work Capacity in Men and Women with Special Reference ta Age. Acta Physiol Scand. 49 (Suppl), 1960.
6. ASTRAND P. O. : Ergometrie mit den Fahrradergometer, Monark, Varbergen, 1960.
7. ASTRAND, P. O.. RODAHL, K. : Textbook of Work Physiology, 1970.
8. ASTRAND P. O., RYHMING I. : J. appl. Physiol., 7, 1954.
9. BALKE B. : Arbeitsphysiol, 15, 1954.
10. BERGH V. : Längellöpning, Idrottsfysiologie raport, nr. 11, 1974.
11. CRISTENSEN A., HAUSEN I. : Arbeitstökigkeit und Ehrnönrung, S. A. Physiol, 81, 160, 1939.
12. DEMETER A. : Fiziologia educației fzice și sportului.
13. EPURAN GH. : Urme de schi peste veacuri, Ed. Tineretului, București, 1958.
14. GALETTI P. M., HAAB P., MAY P., FLEISCH A. : J. Physiol, 48, 1956.
15. GEORGESCU M. : Controlul și asistența medicală, Notă de curs, I.E.F.S., București, 1975.
16. HETTINGER T., RODAHL K. · Deutsche Med. Wschr., 85, 1960.
17. HOLLMANN W. : Höchst- und Dauerleistungsfähigkeit des Sportlers, Barth, München, 1963.
18. HOLLMANN W., BOUCHARD C., NERKENRATH G. : Arztl. Jugenstkd., 58, 1967, 198.
19. HOLLMANN W., BOUCHARD C., VENRATH H. : Med. dello sport, 6, 1966.
20. KARRASCH K., MÜLLER E. A. : Arbeitsphysiol., 14, 1951.
21. KEZL J., DOLL E. ș.a. : Z. Kreislaufforsch., 25, 1966.
22. KNIPPING H. W., BOLT W. ș.a. : Untersuchung und Beurteilung des Herzkranken, Enke, Stuttgart, 1960.
23. LABITZKE N., DOSCHER J. : Examinări spiroergometrice în funcție de vîrstă, sex, stare de antrenament, Medizin und Sport (RDG), 8 (1968), 24.
24. LETUNOV S. P., MOTILEANSKAIA R. E. : Sportul și inima, Ed. UCFS, București, 1963.
25. LIAN C. : Presse Médicale, 24, 1916.
26. MARGARIA R. : Int. Z. angew. Physiol., 22, 1966.
27. MARTINET A. : Presse Médicale, 24, 1916.

28. MASTER A. M., OPPENHEIMER E. T.: Amer. J. Med. Sci., 177, 1929.
29. MÜLLER E. A.: Arbetphysiol., 14, 1950.
30. OBRAȘCU C., DANDESCU R., DIMITRIU V.: Controlul și asistența medicală în educație fizică și sport, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968, pp. 87—94.
31. PITTELOUD J. J., FORSTER G.: Schweiz. Med. Wschr., 32, 1963.
32. RODAHL K., ASTRAND P. O. și colab.: Arch. Environ, Heacth., 2 (1961), 499.
33. ROSSIER P. H., RUHLMANN A., KIESINGER K.: Physiologie und Pathophysiologie der Atmung., Springer, Berlin, 1958.
34. ROSSIER P. H., RUHLMANN A.: Cor et vasa, 7, 1965.
35. SALTIN B., ASTRAND P. O.: Maximal Oxygen Uptake in Athletes., 6, Appl. Physiol. SUA, 23, 1967, 353.
36. SCHNEIDER E. C.: J. Amer. Med. Assoc., 74, 1920.
37. SZÓGY A.: Cercetări privind aplicativitatea nomogramei Astrand-Ryhming la sp. adolescenți, Ed. Stadion, București, 1970, pp. 184—194
38. SZÓGY A.: Testul Astrand — metodă de determinare a capacității de efort, rev. Fotbal, nr. 249, 1971.
39. SZÓGY A.: Teză de doctorat, 1973.
40. SZÓGY A. și colab.: Aspecte ale capacității aerobe determinate cu ajutorul examenului spiroergometric la sportivii de performanță, Lucrările celei de a III-a sesiuni științifice a C.M.S., București, 1972.
41. SZÓGY A., DUMITRU C.: Analiza eficienței unei probe de efort cu încărcătura submaximală și estimarea absorbției de O_2 la sportivii de performanță, Lucrările celei de a II-a sesiuni științifice a C.M.S., 1968, pp. 52—57.
42. WANLUND H.: Acta. med. scand., 132, 1948, suppl. 215.
43. ZAMFIRESCU N. R.: Capacitatea de efort în raport cu vîrsta și sexul, Revista fiziologică și patologică, nr. 6, 1971, p. 481
44. ZAMFIRESCU N. R., SZÓGY A.: Fiziologia normală și patologică, 16, 1970.

DENISA KEMPF: **La modification de la capacité d'effort chez les enfants par des moyens spécifique au ski**

Sont étudiées les valeurs absolues et celles relatives de la capacité d'effort aérobe chez les enfants qui pratiquent le ski de performance dans les conditions du climat alpin, en comparaison avec des témoins de même âge qui font l'éducation physique dans les conditions d'une école de Bucarest. En même temps on étudie la dynamique de l'absorbtion maxima d'oxygène pendent une année scolaire, pour souligner l'efficience des moyens spécifiques au ski dans l'augmentation de la capacité d'effort aérobe des enfants, en comparaison avec la valeur des moyens de l'éducation physique scolaire de la programme actuelle.

DENISA KEMPF: **Modifying the Aerobic Effort Capabilities of Children by Means Specific to Skiing**

The autohrs have dealt with the absolute and relative values of the aerobic effort capabilities of the children practising performance skiing under the conditions of alpine climate as compared with reference subjects of the same age practising physical education under the conditions provided by a general school in Bucharest. They also investigated the dynamics of the maximal absorption of oxygen along a whole school year with the purpose of underlining the efficiency yielded by the means specific to skiing, which enhance the children's aerobic effort capacities as compared to the value of the means of physical education in school offered by the present curriculum.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

UNELE PROBLEME MEDICO—SPORTIVE ALE ANTRENORULUI

Dr. ECATERINA FLORA
Centrul de medicină sportivă

Antrenorului îi revine rolul complex deosebit de dificil de a modela din punct de vedere fizic, psihic și educațional, în scopul atingerii unor performanțe biologice din ce în ce mai înalte, tinerii sportivi de a căror pregătire se ocupă. Cu cît urcă împreună cu elevii săi treptele performanțelor, cu atît mai dificil va fi acest drum, necesitînd cunoștințe din ce în ce mai aprofundate multidisciplinare, deoarece în finisarea, dăltuirea sportivului de performanță se vor restrînge treptat mijloacele pe care trebuie să le selecționeze ca cele mai eficiente pentru atingerea scopului propus.

În multe privințe rolul antrenorului este mai important decît al educatorului din școală, uneori depășind chiar și pe cel al părinților, deoarece legătura strînsă ce se creează între un antrenor model adevăratul prieten, educator și sfătuitor al elevului său poate fi mai puternică decît a celor amintiți anterior.

Pentru îndeplinirea acestor măreț sarcini antrenorul trebuie să fie un adevărat model în fața elevilor săi din multe puncte de vedere :

— al ținutei și aspectului fizic ;
— al posedării cunoștințelor tehnico-tactice ale ramurii sportive respective pe care să fie în stare să le demonstreze elevilor săi ;
— al posedării cunoștințelor de cultură generală și de specialitate, fiind la curent cu tot ce este nou ;
— al exigenței și spiritului de observație ;
— al regimului de viață (alimentație rațională, atitudine față de fumat, consumul de alcool) ;
— al respectării regulilor de igienă corporală, a îmbrăcămintei, a echipamentului sportiv, a bazei sportive și al aplicării factorilor de călire (aer, apă, soare) ;
— al comportamentului exemplar în familie, societate și în mijlocul elevilor săi ;
— să fie convins de efectele dăunătoare ale dopajului ca act incompatibil cu sportul și să lupte împotriva acestuia etc.

Mulți antrenori provin din foștii sportivi de performanță, fapt ce reprezintă un ascendent în fața sportivilor pe care-i antrenează. Pe un studiu început de cîțiva ani de Centrul de medicină sportivă din București pe foștii sportivi de performanță reiese că morbiditatea acestora este mai scăzută față de populația nesportivă (respectiv starea lor de sănătate este mai bună). Totodată reiese că întreruperea bruscă a activității sportive pe lîngă menținerea unui regim alimentar bogat cu calorii duce la acumularea în scurt timp a unor kilograme însemnate. Cînd acest exces ponderal depășește 10—20% din greutatea optimă (statură, vîrstă) intrăm deja pe latura patologicului, respectiv discutăm de obezitate gr. I, II sau III, în care apar dereglări metabolice importante cu consecințe nefavorabile în principal asupra aparatului cardiovascular.

Acest antrenor obez nu mai poate reprezenta un ideal pentru sportivii săi — corpul său, pentru care altă dată a fost admirat și mîndru, devine diform —, este incapabil să mai demonstreze elevilor săi elemente tehnico-tactice, nu mai poate ține pasul la pregătire fizică, de-

Educație fizică și sport, nr. 8, 1982, pag. 49

vine mai puțin pretențios și comod, dăunînd nu numai sănătății sale personale dar și întregului proces de pregătire. De aici reiese prima concluzie, că un antrenor trebuie să respecte un regim alimentar și de mișcare corespunzător pentru a se menține sănătos și a face față în condițiile cele mai optime cerințelor profesiunii sale. Un antrenor de gimnastică ce nu se mai urcă pe un aparat, un antrenor de sărituri în apă ce nu mai poate demonstra un salt, unul de înot ce nu mai intră în apă etc. neputînd demonstra elevilor săi elemente tehnice de bază, dirijînd antrenamentul numai de pe scaun, nu poate conta pe reușita acțiunilor sale. Este bine cunoscut din fiziologia și pedagogia procesului de instruire că excitanții primului sistem de semnalizare (văz, auz, senzații tactile) au importanță majoră în fixarea deprinderilor motrice, memoria mișcării corecte fiind mai stabilă și mai exactă, în comparație cu efectele excitanților din al doilea sistem de semnalizare (explicații verbale). Acest lucru este deosebit de important la începători, dar valabil și la avansați sau maeștri în corectarea sau finisarea unor elemente tehnice.

Pe un studiu recent efectuat la echipa olimpică de natație privind procesul de refacere metabolică după eforturi intense prin metoda micro ASTRUP (recoltarea cîtorva picături de sînge din pulpa degetului sau lobul urechii) cu studiul echilibrului acido-bazic și al acidozei metabolice, am constatat lucruri deosebit de interesante. Astfel, în unele perioade de mare intensitate la antrenamente și întreruperea efortului pentru 36—42 h (ore) pentru odihnă (sîmbătă-luni) în loc să găsim revenirea echilibrului acido-bazic, spre normal — am constatat înrăutățirea valorilor. Se pare, că întreruperea efortului pentru o perioadă ce depășește un optimum la un organism ce este obișnuit cu eforturi ritmate zilnice (2—3 antrenamente/zi) poate produce perturbări în curba de revenire, de refacere a organismului. Am dat acest exemplu pentru a demonstra importanța continuării regimului de efort pentru sportivi în ziua premergătoare competiției în opoziție cu întreruperea totală a antrenamentului cu 1—2 zile înainte de data competiției. Este simplu de înțeles că întreruperea totală a regimului de mișcare în cazul antrenorilor după ani de zile de antrenamnte sistematice va produce perturbări metabolice însemnate.

Pe lîngă acest factor de risc — lipsa unui regim de mișcare adecvat — doresc să atrag atenția și asupra altora :

— alimentația neraționalâ, în principal excesul de calorii consumate în comparație cu necesitățile zilnice ;

— consumarea băuturilor alcoolice și a cafelei în exces, fumatul etc.

Acești factori de risc favorizează alterarea structurală și dereglarea funcțională a aparatului cardiovascular cu apariția hipertensiunii arteriale, arterosclerozei, ateromatozei, artritelor obliterante (în principal la bărbați) sau apariția unor tulburări metabolice mai însemnate ca diabetul zaharat etc.

Faptul că afecțiunile cardiovasculare ocupă primele locuri printre cauzele de mortalitate în lume nu mai reprezintă o noutate. Am dorit să subliniez totuși acest fapt, deoarece antrenorul, prin numeroasele competiții sportive la care participă, ce reprezintă stări emoționale, tensionale deosebite, este supus și la următorul factor de risc, respectiv, „stressul', mult discutat în zilele noastre, cu efecte negative în principal asupra aparatului cardiovascular, sistemului nervos (apariția de nevroze), aparatului digestiv (ulcer, diskinezii biliare) etc. Nu sînt rare morțile subite printre antrenori în timpul unor competiții sportive prin infarct miocardic sau accident vascular cerebral. Deci, mare atenție la păstrarea sănătății și evitarea pe cît posibil a factorilor de risc.

Aceste probleme le-am privit din punctul de vedere al riscurilor pentru sănătatea antrenorului, dar le vom aminti și din punct de vedere pedagogic, al pedagogului.

Un antrenor fumător sau cel ce consumă băuturi alcoolice nu poate pretinde elevilor săi contrariul cînd el însuși este exemplu negativ din acest punct de vedere.

Mi s-a părut foarte sugestivă mărturisirea unor micuțe gimnaste ce-și urau antrenorul deoarece, supuse la un regim hipocaloric sever, stăteau alături la masă cu antrenorul ce consuma cele mai apetisante mîncăruri în cantități însemnate. Deci și aceste aspecte de comportament și tact au importanță deosebită în fața sportivilor.

O altă grupă de afecțiuni frecvente în rîndurile foștilor sportivi, deci și ale antrenorilor, este cea a aparatului locomotor, osteo-articular și musculo-ligamentar, și ca consecințe ale unor micro sau macrotraumatisme din trecutul activității sportive. Pentru prevenirea apariției acestora trebuie : evitată supraîncărcarea aparatului

de susţinere prin exces ponderal amintit anterior, aplicarea la timp a unor tratamente fizioterapice şi medicamentoase, participarea împreună cu sportivii la şedintele de refacere (saună, băi calde etc.) sau la tratamente balneare. Astfel se va putea evita apariţia unor leziuni artrozice avansate ca artroza genunchilor (gonartroză), artroza coxofemurală (coxoartroză) sau afecţiunile coloanei vertebrale (spondilozele sau diversele forme ale discopatiilor) de multe ori invalidente.

Antrenorul nu trebuie să uite că, atît pentru păstrarea sănătăţii personale, cît mai ales pentru creşterea rezistenţei organismului sportivilor, respectiv a ameliorării stării lor de antrenament, folosirea sistematică a factorilor naturali are o importanţă deosebită. Soarele creşte rezistenţa organismului împotriva bolilor infecto-contagioase etc. Aceasta are importanţă mai mare la sporturile ce-şi desfăşoară antrenamentele şi competiţiile în spaţii închise, de multe ori în condiţii igienice necorespunzătoare. Antrenamentele efectuate în aer liber întăresc buna funcţionare a diferitelor sisteme sau organe. Are importanţă efectuarea unor antrenamente în aer liber şi la haltere, lupte, box, scrimă, tenis de masă, jocuri sportive etc. Pentru îmbunătăţirea stării de antrenament şi păstrarea sănătăţii, un rol important ocupă obişnuirea sportivilor cu deprinderi igienice corecte, cu aplicarea sistematică a unor mijloace de refacere după antrenamente (duş prelungit, relaxare în apă caldă, saună, automasaj sau masaj, reechilibrarea hidroelectrolitcă etc.).

Mai doresc să accentuez asupra menţinerii echilibrului neuropsihic al antrenorului, deoarece fără acest factor acţiunile sale pedagogice vor suferi eşecuri ; unii antrenori predispuşi spre dezechilibrare psihică sau chiar nevroze manifeste transformă antrenamentul într-o stare conflictuală permanentă, cu vociferări reciproce, cu crearea de antipatii, îngreunînd suportarea de către sportiv a eforturilor maximale, şi aşa extrem de dificile.

Crearea unui climat liniştit, de înţelegere, de încurajare, de îmbărbătare a celor obosiţi sau descurajaţi de insuccese, sau de atenţionare pe un ton corespunzător, fără ironii a sportivilor mai puţin cooperanţi este metoda cea mai potrivită.

Tot la acest capitol trebuie să subliniem importanţa deosebită privind spiritul de observaţie al antrenorului legat de comportarea sportivului la antrenamente, aprecierea pe baza unor semne obiective ale gradului de solicitare a efortului indicat sau apariţia unor semne ce depăşesc gradul de suportabilitate al sportivului.

Antrenorul trebuie să fie convins personal de efectele dăunătoare ale dopajului asupra sănătăţii sportivilor, pentru a putea pretinde acelaşi lucru din partea elevilor săi. Mulţi sportivi sau antrenori cred în efectul miraculos al pastilelor sau drogurilor chiar înaintea muncii de zi cu zi la antrenamente, uitînd că această optică contravine eticii sportive.

Din istoria dopajului reiese că cuvîntul dopaj apare prima dată tipărit în anul 1889 într-un dicţionar englez, explicînd, că acesta reprezintă opiaceele şi derivatele lor (antialgice majore) ce erau administrate la caii de curse.

După alte interpretări triburile africane „Kaffer" cu ocazia unor ceremonii religioase preparau „dop" o băutură cu efect excitant. Din datele istorice, de asemenea, reiese că popoarele Evului Mediu înaintea luptelor administrau anumite substanţe cailor, ce sub acest efect loveau cu copitele şi muşcau adversarii. În America Centrală şi de Sud se cunosc de secole efectele cafelei, ceaiului, cocainei, ce scad pragul senzaţiei de foame şi întîrzie apariţia senzaţiei de oboseală. Mulţi au explicat rezistenţa de-a dreptul incredibilă a incaşilor ce puteau alerga trei zile şi trei nopţi fără întrerupere depăşind 400 km sub acţiunea frunzelor de coca, ce erau mestecate pe parcursul alergării.

Istoria sporturilor consemnează folosirea substanţelor excitante pentru prima dată la concursurile de înot din Amsterdam din anul 1865. Primele accidente mortale prin folosirea drogurilor apar în anul 1866 la o competiţie de ciclism, Paris-Bordeaux, ce pe parcursul anilor se înmulţesc prin extinderea pe o scară mai largă a multiplelor produse farmacologice ce se includ pe lista substanţelor dopante.

Drogurile ce au acţiune pe sistemul nervos, în principal excitante, împiedică sau întîrzie apariţia senzaţiei de oboseală, ce de fapt reprezintă o barieră de apărare a organismului împotriva fenomenelor de uzură ireversibile la nivelul diferitelor ţesuturi şi organe, în principal sistem nervos, ficat, rinichi, cord, vase etc.

În ultima perioadă folosirea preparatelor hormonale androgene (de tip masculin), în principal la sportive, în scopul accentuării proceselor anabolice (respectiv al depunerii accentuate a substanţelor

proteice în principal) la nivelul țesutului muscular, deci creșterea masei și forței musculare, uneori producerea de transformări osteomusculare, de tip android și modificări psihice consecutive au făcut un mare deserviciu activității și eticii sportive.

Întărirea controlului la diverse competiții de anvergură mondială, chiar națională, de către organele medico-sportive caută să pună piedică acestei practici necinstite și dăunătoare. La unele ramuri sportive comisia antidoping internațională poate efectua sondaje în oricare perioadă a anului și la antrenamente nu numai la competiții. În această problemă rolul antrenorului ca principal educator al sportivilor este hotărîtor.

În cele de mai sus am ridicat unele probleme legate de persoana antrenorului, de sănătatea sa, altele legate de optica corectă asupra unor probleme medico-sportive ce de asemenea ocupă un loc important în realizarea performanțelor sportive. Nu a fost dezbătută problema colaborării medic-antrenor, ce nu a constituit obiectul temei de mai sus, dar care de asemenea face parte integrantă din problematica marii performanțe.

ECATERINA FLORA : **Quelques problèmes médico-sportives de l'entraîneur**

Beuacoup des entraîneurs sont des anciens sportifs de performance et ça leur donne une autorité accrue devant les sportifs qu'ils entraînent. Un étude du Centre de Médecine sportive que chez les sportifs de haute performance la morbidite présente un procentage réduit en comparaison avem le reste de la population nesportive. L'étude montre aussi que beaucoup des anciens sportifs ont une tendance a grossir, quelques-uns devenant même des obèses a cause du manque du mouvement et de l'alimentation abondante, a laquelle s'ajoutent l alcool et les cigarettes. D'ici des troubles foncionnelles de l'appareil cardiovasculaire, la hipertension arterielle, le diabet, les arterites. Ces problèmes ont été étudiés tant du point de vue des risques pour la santé des entraîneurs que du point de vue du pédagogue. Un entraîneur qui fume ou boit ne peut pas prétendre a ses élèves le contraire, tant qu'il est un exemple négatif. Un entraîneur obèse ne peut pas reprèsenter un idéal pour ses sportifs. Il devient incapable de démontrer des éléments techniques et tactiques, devenant une freine dans l'activité des sportifs.

L'entraîneur ne doit oublier l'utilisation des facteurs naturels pour l'accroissement de la resistence de l'organisme. Les entraînements en plein air assurent un bon rendement de l'organisme et renforcent la santé.

ECATERINA FLORA : **Some Medical and Sporting Problems Facing the Instructor**

Many instructors are former performance sportsmen and they can exercise a great influence over their trainees. A study undertaken by the Centre for Physical Medicine highlights that the death rate is lower with performance sportsmen as compared with the population who does not practise sports. The same study also points out that former sportsmen are likely to put on weight, some of the latter becoming even obese because of absence of movement, rich food, excessive smoking and drinking, which causes functional disturbances of the cardiovascular system, blood pressure, diabetes, artherites, etc. All these problems are viewed from the point of view of the health hazards of the instructor and in terms of his being an educationist. An instructor who swokes or drinks alcohol cannot claim that his trainees should not, for he gives a negative example. Likewise, an obese instructor cannot be an ideal for his trainees and, in addition, he cannot demonstrate technical and tactical elements, nor maintain his physical condition, which may act as a brake in his activities.

The instructor should systematically use the natural factors so as to enhance the resistance of the body. Open air training likewise develops the good functioning of the body and keeps the trainees in good health.

OPINII - CONSULTAȚII

EXERCIȚII FIZICE SPECIFICE PENTRU ACTIVITATEA INDEPENDENTĂ A STUDENȚILOR DIN FACULTĂȚILE CU PROFIL MEDICAL

Asist. univ. ȘTEFAN BIRTOLON
I.M.F. — București

Profesiunile cu caracter medical se desfășoară printr-o activitate combinată, intelectuală și fizică. Chiar dacă dominanta este de ordin intelectual, componenta efortului fizic al persoanelor care muncesc în mediul medical poate avea forme și atinge intensități care nu trebuiesc neglijate.

De exemplu, activitatea stomatologilor și a farmaciștilor se desfășoară în poziție ortostatică și din șezînd pe taburet. Menținerea prelungită a acestor poziții concomitent cu o poziție cifo-scoliotică în timpul lucrului la stomatologi poate favoriza apariția unor tulburări morfo-funcționale.

Și activitatea farmaciștilor este caracterizată prin sedentarism și se desfășoară de multe ori într-un mediu cu substanțe iritante-toxice. Pot să apară tulburări ale aparatului locomotor, cardio-vascular, respirator etc.

În practica stomatologilor și a farmaciștilor, în cazul preexistenței anumitor deficiențe, dacă nu se iau măsurile necesare, acestea se pot agrava.

Din punctul de vedere al efortului fizic, activitatea profesională a medicilor, în general, nu prezintă caracteristici deosebite.

Cu toate acestea în cadrul activității diferitelor specialități medicale apar diferențieri atît calitative cît și cantitative ale efortului cerut.

Chirurgia, pe lîngă efortul nervos intens, solicită din partea medicului și calități fizice ca forță, rezistență cardio-respiratorie, rezistență musculară, îndemînare, calități moral-volitive.

O.R.L. și oftalmologia sînt greu de conceput a fi practicate bine fără o coordonare neuro-musculară și dexteritate adecvate.

Obstretica și ginecologia presupun necesitatea unei mari precizii și siguranțe în acțiunile medicului.

În practica medicală, din cauza solicitării nervoase mari și de multe ori prelungite la care sînt supuși medicii, pot să apară surmenajul intelectual și surmenajul fizic manifestate printr-o simptomatologie foarte variată.

Unul dintre cele mai eficiente mijloace de prevenire și apoi de combatere a tulburărilor morfo-funcționale, cu sau fără implicații ale sistemului nervos, este practicarea sistematică a exercițiului fizic.

În paralel cu pregătirea teoretică și practică de specialitate a studenților, este necesară și o pregătire fizică generală, încît să rezulte un echilibru armonic între dezvoltarea intelectuală și cea fizică.

Concomitent cu pregătirea fizică generală, trebuie acționat și **în sensul dezvoltării cu precădere a acelor calități și capacități fizice care vor avea o pondere mai mare în desfășurarea activității profesionale viitoare.**

Prin dezvoltarea capacității funcționale generale și speciale a organismului, vor fi suportate mai ușor și fără riscuri eforturile fizice specifice cerute profesional, vor fi facilitate formarea și perfecționarea tehnicilor din activitatea de specialitate.

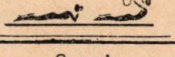
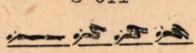
O bună pregătire fizică generală și specifică este, în același timp, o garanție împotriva apariției și instalării unor tulburări morfo-funcționale care pot surveni pe parcursul practicii profesionale.

Fiziologia demonstrează, cu nenumărate exemple, că timpul de recuperare după oboseala intelectuală sau cea fizică este mult mai redus la persoanele cu o bună pregătire fizică, decît la cele sedentare.

Amintim cîteva din tulburările care pot să apară prin sedentarism, în general, și care se pot agrava în activitățile profesionale medicale :

Educație fizică și sport, nr. 8, 1982, pag. 53

Complex orientativ de exerciții fizice specifice pentru studenții facultății de stomatologie

Nr. crt.	Descrierea exercițiului	Dozare	Indicații metodice, observații
1.	Stînd: arcuirea brațelor lateral cu ridicarea genunchiului spre piept, arcuirea brațelor sus cu arcuirea aceluiași picior înapoi, se repetă cu celălalt picior.	8 ori	Revenirea brațelor se face prin lateral-jos.
2.	Stînd: genuflexiune cu ducerea brațelor prin înainte-lateral, revenire.	8 ori	In momentul ghemuirii totale, trunchiul este ușor înclinat înainte, iar membrele superioare lateral sînt în supinație.
3.	Stînd depărtat: aplecarea trunchiului cu arcuire înainte-jos, redresarea lui la orizonatală cu brațele sus, revenire la verticală cu brațele sus, revenire cu brațele prin lateral-jos.	8 ori	Se marchează poziția trunchiului la orizontală și la verticală cu brațele întinse sus.
4.	Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri: ducerea unui braț oblic-sus înapoi cu răsucirea trunchiului, îndoirea lui cu ducerea brațului la piciorul opus, repetă în cealaltă parte.	8 ori	Se execută și cu arcuiri, sau rar cu amplitudine mare, expirația se face pe flexie.
5.	Culcat înainte cu bărbia sprijinită pe dosul mîinilor: ducerea brațelor lateral cu extensia trunchiului.	8 ori 	Se poate executa și cu una sau mai multe rotări ale brațelor în dreptul umerilor.
6.	Culcat înainte, palmele sprijinite în dreptul umerilor: ridicare în echer, alternat cu flotare.	8 ori	După repriză se fac mișcări de relaxare și respirații din culcat pe spate.
7.	Culcat pe spate, brațele întinse sus: ridicare în șezînd cu picioarele îndoite și mîinile pe genunchi, echer cu brațele lateral, ghemuit, revenire.	8 ori	După repriză, relaxări și respirații din culcat pe spate.
8.	Culcat pe spate cu brațele lateral: îndoirea genunchilor spre piept, balansare spre stînga și spre dreapta, revenire.	8 ori 	Umerii nu se desprind de pe sol în timpul execuției.

— tendința la obezitate și obezitatea ;

— hipotonia musculară generală ;

— tulburări ale aparatului cardio-vascular și respirator ;

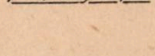
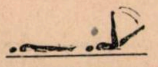
— afecțiuni articulare degenerative ;

— nevroze, psihastenii.

Prevenirea și combaterea acestor tulburări în mare parte revin educației fizice și sportului din învățămîntul superior cu multiplele sale forme de aplicare :

— lecțiile de educație fizică și sport din cadrul cursului de bază (obligatoriu) pentru studenții anului I și II ;

Complex orientativ de exerciţii fizice specifice
pentru studenetele facultăţii de stomatologie

Nr crt.	Descrierea exerciţiului	Dozare	Indicaţii metodice, observaţii
1	Stînd: genuflexiune cu uşoară înclinare a trunchiului înainte cu două rotări de braţe prin înainte sus, pe a treia rotare revenire.	8 ori	La revenire, mişcarea membrelor superioare sus este finalizată cu ridicare pe vîrfuri. apoi revenire în stînd
2.	Stînd depărtat cu mîinile pe şolduri: îndoirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta.revenire	8 ori	Poate fi executat şi cu mîinile la ceafă sau întinse sus, cu şi fără arcuire.
3.	Stînd depărtat: răsucirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta,revenire	8 ori	Poate fi executat cu arcuire, cu braţele lîngă lîngă corp, lateral sau cu mîinile la ceafă.
4.	Stînd depărtat cu mîinile pe şolduri: răsucirea trunchiului cu ducerea unui braţ oblic-sus înapoi îndoirea trunchiului cu ducerea braţului la picior opus. Se repetă cu celălalt braţ.	8 ori	In aplecare se execută o flexie cît mai amplă a trunchiului peste membrul inferior întins. Expiraţia pe flexia trunchiului.Se execută şi cu îndoirea genunchiului de partea răsucirii trunchiului.
5	Sezînd mîinile sprijinite lîngă corp: ridicarea bazinului cu corpul întins revenire	8 ori	Poate fi executat şi cu alternativ flexia trunchiului peste membrele inferioare. Expiraţia pe flexia trunchiului.
6.	Culcat pe spate, braţele lateral: ridicarea picioarelor întinse vertical, îndoirea genunchilor spre stînga,revenire vertical, îndoire spre dreapta, revenire vertical, revenire în poziţia iniţială	8 ori 	Pe cît posibil toracele să nu fie blocat în timpul execuţiei
7.	Culcat pe spate: pedalarea picioarelor (bicicleta) înainte şi înapoi	8 ori	Se execută de 8 ori cîte o pedalări. Mişcarea să fie cît mai amplă. Braţele la ceafă, lateral sau lîngă corp.
8.	Culcat pe spate forfecarea picioarelor întinse, revenire.	8 ori 	Se execută de 8 ori cîte o forfecări, cu modificarea amplitudinea deschiderii Repriza este încheiată cu mişcări de relaxare, respiraţii ample, automasaj ale membrelor inferioare.

— lecţiile de gimnastică medicală din cadrul cursului obligatoriu pentru studenţii din anul I şi II şi benevol pentru ceilalţi ani ;

— activitatea sportivă de masă şi de performanţă pentru toţi anii de studii ;

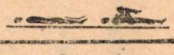
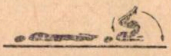
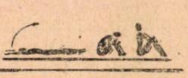
— gimnastica de înviorare, efectuată în cămine şi la domiciliu ;

— programe (şedinţe) de gimnastică efectuate independent.

O mare atenţie trebuie acordată acelor forme de activitate fizică care pot fi continuate şi după încheierea anului II al facultăţii şi care vor fi efectuate şi în timpul activităţii profesionale.

Un accent deosebit trebuie pus pe formele de aplicare ale exerciţiului fizic

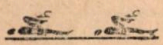
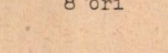
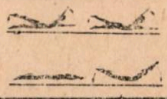
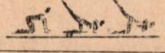
Complex orientativ de exerciții fizice specifice pentru studenții facultății de farmacie

Nr. crt.	Descrierea exercițiului	Dozare	Indicații metodice, observații
1.	Stînd: genuflexiune cu revenire prin val cu rotarea brațelor prin jos înapoi, urmate de îndoirea trunchiului înainte.	8 ori	Se poate executa în flux continuu sau cu o rotare în ghemuire, o rotare pe val (revenire), urmată de îndoire cu două arcuiri.
2.	Culcat pe spate: apucarea alternativă a unui genunchi, tracțiune cu arcuire, revenire.	8 ori 	Se pleacă în execuție cu coloana vertebrală redresată la maximum.
3.	Culcat pe spate: apucarea alternativă a unui picior cu genunchiul în extensie, tracțiune cu arcuire.	8 ori	In timpul tracțiunii ambii genunchi sînt în extensie.
4.	Culcat pe spate, brațele lîngă corp: îndoirea avîntată a genunchilor spre piept cu ușoară desprindere a șezutei de pe sol, revenire.	8 ori 	Exercițiul poate fi efectuat în flux continuu, în ritm viu.
5.	Culcat pe spate cu brațele întinse sus: ridicare în șezînd ghemuit cu mîinile pe genunchi, revenire.	8 ori 	Se execută cu flexia trunchiului cu întinderea coloanei vertebrale pe verticală sau cu extensie.
6.	Culcat înainte, brațele sus: arcuirea lor înapoi, oblic-sus și lateral, revenire.	8 ori	Revenirea după arcuirea brațelor lateral se face cu un ușor avînt, realizînd o extensie amplă a spatelui.
7.	Culcat înainte mîinile sprijinite pe sol la nivelul umerilor; ridicare și ducerea șezutei spre călcîie, alternate cu ridicarea în echer.	8 ori	Pentru un mai mare control a poziției spatelui, poate fi executat cu picioarele sprijinite la perete.
8.	Stînd depărtat cu fața spre un sprijin la nivelul umerilor: sprijinirea mîinilor cu extensia cu arcuiri a spatelui, alternate cu îndoiri ale trunchiului.	8 ori	Exercițiul se sincronizează cu respirația - expirația în timpul îndoirii trunchiului.

care prezintă un mare grad de accesibilitate, care sînt atrăgătoare, dar care neapărat prin aplicare consecventă și metodică să concure la îmbunătățirea indicilor dezvoltării fizice, ai capacității funcționale, ai aparatului cardio-respirator, ai funcției aparatului locomotor.

Ținînd seama de specificul foarte variat al efortului cerut în profesiile cu caracter medical, recomandăm practicarea de către studenți îndeosebi a următoarelor sporturi: pentru băieți — gimnastică sportivă, fotbal, handbal, schi și în special schi turistic, schi nautic, baschet,

Complex orientativ de exerciţii fizice specifice
pentru studentele facultăţii de farmacie

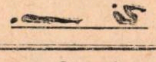
Nr. crt.	Descrierea exerciţiului	Dozare	Indicaţii metodice, observaţii
1.	Stînd: genuflexiuni cu ducerea braţelor prin înainte sus, rotarea lor prin înainte jos, revenire în stînd prin val.	8 ori	Se pote executa şi cu arcuirea braţelor sus.
2.	Culcat pe spate: îndoirea alternativă a unui genunchi la piept cu arcuire.	8 ori 	Se execută cu coloana vertebrală întinsă.
3.	Culcat pe spate: ducerea alternativă a unui picior întins sus.	8 ori	Se execută alternînd flexia cu extensia piciorului. Pentru elasticizarea musculaturii, se execută cu arcuire, pentru forţa de contracţie, lent.
4.	Culcat pe spate: îndoirea genunchilor la piept, ducerea picioarelor întinse peste cap, revenire.	8 ori 	Exerciţiul poate fi executat în ritm rar cu marcarea poziţiilor intermediare, sau vioi, legat, în flux continuu.
5.	Culcat pe spate cu braţele întinse sus: ridicarea în şezînd ghemuit cu ducerea braţelor lateral, cu îndoirea genunchilor spre stînga, revenire, apoi cu genunchii spre dreapta.	8 ori	Exerciţiul va fi executat în ritm vioi cu marcarea poziţiei de extensie a spatelui în şezînd.
6.	Culcat înainte cu braţele întinse sus: arcuirea unui braţ cu piciorul opus înapoi, se repetă cu celălalt braţ şi picior.	8 ori 	Se poate executa şi cu ambele braţe şi picioare în acelaşi timp.
7.	Pe genunchi cu sprijin pe palme: îndoirea braţelor cu ducerea unui picior înapoi în extensie. Apoi cu celălalt picior.	8 ori 	Capul şi gîtul în mişcare vor fi în extensie.
8.	Culcat pe spate, genunchiispre piept, apucat cu braţele: balans uşor înainte-înapoi.	8 ori	După fiecare repriză, relaxare în culcat pe spate.

volei, tenis de cîmp, tenis de masă ; pentru fete — gimnastica sportivă, gimnastica modernă, înot, volei, baschet, schi (turistic). Atît studenţii, cît şi studentele vor beneficia din plin, prin alergări în aer liber, turism şi plimbări cu bicicleta.

În afara practicării unora sau unuia din sporturile şi mişcările amintite, pentru a avea garanţia unei ritmicităţi şi constanţe în activitatea fizică, recomandăm efectuarea unor programe de gimnastică, compuse din exerciţii accesibile, care nu necesită aparatură şi spaţiu deosebit.

Pentru ca aceste programe de gimnastică executate independent să contribuie la soluţionarea obiectivelor de menţinere

Complex orientativ de exerciții fizice specifice
Pentru studenții facultăților de medicină generală și pediatrie

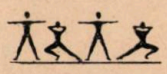
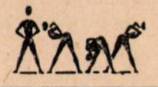
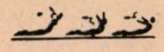
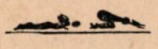
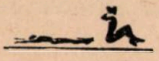
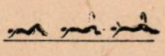
Nr. crt.	Descrierea exercițiului	Dozare	Indicații metodice observații
1	Stînd: arcuirea brațelor lateral, ghemuire cu mîinile pe genunchi.	8 ori	În cazul cifozelor și cifo-lordozelor, se execută în ghemuire o redresare energică a coloanei vertebrale, folosind sprijinul mîinilor pe genunchi; în lordoze se face flexia cu fruntea la genunchi.
2.	Stînd depărtat, mîinile la ceafă: fandare laterală spre stînga, se repetă spre dreapta.	8 ori	În stînd depărtat se proredresarea spatelui, pro apropierea coatelor înapoi
3	Culcat pe spate: îndoirea genunchilor spre piept cu ridicarea capului, revenire.	8 ori 	De la caz la caz se execută și cu menținerea flexiei cap-gîtului (2-3 timi)
4	Culcat pe spate cu brațele întinse sus: ridicare în șezînd cu ducerea brațelor prin înainte lateral.	8 ori	Dacă poziția șezînd nu poate fi menținută corect, se admite execuția cu sprijinul picioarelor.
5	Șezînd cu brațele lîngă corp: depărtarea picioarelor cu îndoirea trunchiului cu mîinile peste un picior, apoi peste celălalt, revenire.	8 ori	Se marchează îndreptarea spatelui în poziția șezînd.
6	Culcat înainte cu brațele întinse sus: ducerea brațelor lateral cu extensie, revenire.	8 ori	La început se execută cu amplitudine redusă, apoi cu amplitudine mare.
7.	Culcat înainte, palmele sprijinite pe sol la nivelul umerilor: ridicarea șezutei spre călcîie, alternată cu ridicare în echer.	8 ori	Inspirație pe momentul activ, expirație pe revenire. Poate fi executat și cu picioarele sprijinite la perete.
8	Culcat pe spate cu brațele lîngă corp, cu picioarele sprijinite pe perete la diferite unghiuri (45° 90°): părăsirea sprijinului cu menținerea picioarelor vertical.	8 ori	Efectul pozitiv circulator și relaxant al exercițiului se amplifică dacă este alternat cu manevre de automasaj (efleuraj și frămîntat) pe gambe și coapse.

și întărire a sănătății, de dezvoltare fizică armonioasă și de prevenire a tulburărilor morfo-funcționale, trebuiesc respectate anumite norme organizatorice și metodice.

Vor fi efectuate trei programe pe săptămînă (minimum două), iar programul va fi plasat la cel puțin o oră înainte și după mesele principale și față de momentul culcării seara.

În funcție de scopul urmărit, exercițiile din cadrul programelor vor fi executate lent și cu marcarea (prin contracții izometrice) unor poziții intermediare pentru obținerea forței, avîntat sau cu arcuiri, pentru obținerea elasticității musculare

Complex orientativ de exerciţii fizice specifice
pentru studentele facultăţilor de medicină generală şi pediatrie

Nr. crt.	Descrierea exerciţiului	Dozare	Indicaţii metodice, observaţii
1.	Stînd ghemuit: ridicare în stînd cu ducerea braţelor lateral-sus şi a unui picior întins alternativ înapoi.	8 ori	Pote fi executat în ritm uniform sau cu accelerare progresivă.
2.	Stînd depărtat, braţele lateral: fandare laterală concomitent cu ducerea mîinilor la ceafă, revenire, la fel în partea cealaltă.	8 ori 	In fandare flexia coapsei pe gambă este totală.
3.	Stînd depărtat: aplecare cu îndoire; revenirea trunchiului la orizontală cu braţele lateral, revenire.	8 ori	Poziţia trunchiului la orizontală este marcată.
4.	Stînd depărtat cu mîinile pe şolduri: circumducţii de trunchi spre dreapta şi spre stînga.	8 ori 	Poate fi executat cu revenire după fiecare execuţie sau cu revenire după mai multe repetări în aceeaşi direcţie.
5.	Culcat înainte, braţele întinse sus: arcuirea lor înapoi, oblic lateral şi lateral, revenire prin înapoi-sus.	8 ori 	Membrele inferioare sînt tot timpul apropiate şi nu se desprind de pe sol.
6.	Culcat înainte, mîinile sprijinite la nivelul umerilor: ridicare pe genunchi cu ducerea şezutei spre călcîie, revenire.	8 ori 	Poziţia mîinilor pe sol faţă de linia umerilor determină localizarea exensiei vertebrale. Pentru cifoze mîinile vor fi sprijinite înaintea umerilor; Pentru cifo-lordoze la niv.umerilor.
7.	Culcat pe spate cu braţele întinse sus: ridicare în şezînd cu picioarele încrucişate şi mîinile la ceafă, revenire.	8 ori 	Poate fi executat şi cu membrele superioare lateral uşor sub nivelul umerilor, cu mîinile în supinaţie exagerată.
8.	Culcat pe spate, braţele lateral, genunchii în flexie cu tălpile sprijinite pe sol: balansarea genunchilor spre stînga şi spre dreapta.	8 ori 	Se execută relaxat, umerii şi omoplaţii nu se desprind de sol în timpul mişcării.

şi mobilităţii articulare, în ritm vioi şi cu număr sporit de repetări cînd este urmărită mărirea rezistenţei.

Pentru îmbunătăţirea funcţiei respiratorii, majoritatea exerciţiilor vor fi selecţionate, încît să se preteze la sincronizarea cu respiraţia.

Pentru favorizarea circulaţiei de întoarcere a membrelor inferioare, sînt indicate exerciţiile executate din poziţia culcat (decubit dorsal, ventrală şi lateral).

Este recomandată odihna din culcat (dorsal) cu picioarele sprijinite (pe perete) la diferite unghiuri, pînă la verticală. Pentru reducerea timpului de dezobosire şi pentru relaxarea membrelor

inferioare pot fi folosite manevre de automasaj după anumite exerciții din timpul programelor sau la sfîrșitul acestora.

În paginile 54—59, prezentăm trei complexe orientative de exerciții fizice pentru activitatea independentă. Aceste complexe cu cîte două variante (una pentru studenți, una pentru studente) se adresează facultăților de stomatologie, farmacie și respectiv medicină generală și pediatrie.

Pentru mărirea eficienței programelor, propunem (orientativ) următoarea schemă de amplificare progresivă a efortului:

Săptămîna	Numărul exercițiului	Nr. de repetări ale exercițiului		
		circuit I	circuit II	circuit III
I	1...8	8		
II	1...8	8	6	
III	1...8	8	6	4
IV	1...8	8	8	4
V	1...8	10	8	4
VI	1...8	10	10	6
VII	1...8	10	10	8
VIII	1...8	10	10	10

ȘT. BIRTOLON: **Exercices physiques spécifiques pour l'activité indépendante des étudiants des facultés ayant un profile médicale**

Les professions ayant un caractère médicale se deroulent dans une activité combinée, tant intelectuelle que physique. Du point de vue de l'effort physique, l'activité professionelle des médecins ne présente pas, généralement, des caractéristiques spéciales. Pourtant, dans l'activité des différentes spécialites mèdicales il y a des différences, tant cantitatives que qualitatives de l'effort exigé. La chirurgie, outre l'effort nerveux intense, sollicite de la part du médecin des qualités physiques de force, resistence cardio-respiratoire, resistence musculaire, habileté, qualités morales et de volonté.

Dans la pratique médicale, a cause de la grande sollicitation nerveuse de longue durée on rencontre des cas de fatigue intelectuelle et physique.

L'un des plus efficace moyen de prévention et de lutte contre les déreglements morpho-fonctionels, avec ou sans l'implication du système nerveux, est la pratique de l'exercice physique.

Paralellement a la préparation physique générale il faut agir pour le développement des qualités et des capacités physiques qui auront un poids spécifique plus grand dans le deroulement de l'activité professionnelle.

ȘT. BIRTOLON: **Specific Physical Exercises for Independent Activities of Medical Students**

Medical professions involve combined intellectual and physical activities. From the point of view of the physical effort, in general, the doctor's professional activity does not have particular characteristics, though there are qualitative and quantitative differentiations in terms of required efforts within the different medical specialties. For instance, surgery, which involves intensive nervous efforts and such physical qualities as force, cardio-respiratory resistance, muscular resistance, skill, moral properties and volition.

Because of the great nervous strain lasting for hours on end in the medical practice, the doctors may be subject to intellectual and physical over-exertion.

In order to effectively prevent and fight morpho-functional disturbances, with or without implications on the nervous system, physical exercises are to be systematically performed by the doctors.

Not only a general physical conditioning and training should be in focus but also the priority development of the physical capabilities and qualities which have a greater say in the respective profession.

SPORT ŞI LIMBĂ (VI)

VICTOR BĂNCIULESCU

LUDOTECĂ — imediat după bibliotecă *şi* discotecă, *pe scara modernă a mijloacelor de lărgire a orizontului cultural. Invenţie lingvistică interesantă şi importantă — care datorează mult creaţiei filosofului olandez Huizinga, cu al său „Homo ludens" — pentru că deschide şi sportului o originală cale publică ;* ludoteca. *Iniţial, colecţie de jucării şi de jocuri puse la dispoziţia copiilor într-un loc anume sau prin împrumut cu termen limitat. Dar încet, încet, va veni ziua cînd în dulapul cu jocuri (pe greceşte* theke = *dulap) vor apărea instrumente şi echipamente sportive (de la coarda de sărit la bicicletă).*

ROBINSONADĂ — bravura portarului (de fotbal, îndeobşte) care plonjează miraculos prin aer. Termenul îl mai folosesc (rar) cronicarii de fotbal (la radio sau televiziune, în presă). Dar de unde vine expresia ? Fireşte, nu de la Robinson Crusoe care se străduia în van să-l înveţe morala sportului pe bietul Vineri... Şi-atunci ? La răscrucea secolelor (prin anul 1900), cînd primele echipe profesioniste britanice de fotbal începuseră să poposească pe Continent, ajungînd pînă în centrul Europei, clubul Southampton avea un faimos portar internaţional, numit Jack Robinson. Cu prilejul turneului acestei formaţii la Viena, spectatorii — uimiţi de salturile orizontale la semiînălţime, adevărate zboruri defensive, ale portarului Robinson — au cerut ca acesta să facă demonstraţii speciale. Astfel, colegii săi, cu ajutorul a 6 mingi, l-au bombardat vîrtos (trăgînd deliberat drept spre el, spun observatorii cinici). Dar vienezii l-au sărbătorit ca pe un erou. Iar de atunci, cu un sufix de epopee eroică (ca la Lusiada, Henriada, Iliada, Ţiganiada etc.), condeierii au numit plonjoanele îndrăzneţe drept... robinsonade !

SPORTING — *cuvînt pe care, cîndva*[1]*, Luiza Seche l-a căutat, evident, fără a-l găsi, printre substantivele din dicţionare — este cel mai uzual dintre adjectivele terminologiei sportive engleze, însemnînd* „interesat în sport", „referitor la sport", *ba chiar* „sportiv". *Dar „galã de sporting" (pe care lingvista pare să o fi auzit într-o emisiune TV) este, oricum, o formulare irаţională. În schimb, firma* Sporting-club *de la un club al tineretului stă mai aproape de realitate, nu numai prin sens, ci şi prin tradiţie. De pildă, „The Sporting Club", de Thomas McGuane, este unul dintre cele mai cunoscute romane moderne (1968) ale literaturii americane. Aşadar, nici gînd ca aici să fie vorba (cum spune lingvista) de vreo „formaţie creată pe teren românesc".*

CAP (engl.) — sau cum să-i spunem pe româneşte ? Mircea Iconomu, unul dintre pionierii rugbyului în România, probabil unul dintre primii studenţi care au adus acasă din Franţa un balon oval, poseda o şepcuţă de catifea cu cozoroc scurt (cum mai poartă şi astăzi jucătorii de cricket în Anglia), pe care o primeau, ca semn distinctiv, cei ce jucau pentru prima oară un meci internaţional de rugby. Şepcuţa aceasta (astăzi, aflată la Muzeului sportului din România) poartă, la englezi, numele de cap *(care înseamnă, în uzul comun, pe româneşte : şapcă, beretă, bonetă etc.). Nea Mircea Iconomu îi zicea „capa de internaţional", desemnînd pe cel care a fost onorat de selecţia într-o echipă naţională. (Ierarhiile reprezentelor în echipele naţionale la diverse ramuri sportive se ţin în mod curent, la noi, dar arareori se mai aude de decernarea vreunui semn distinctiv : într-o vreme — dar obiceiul a fost abandonat —, jucătorii de baschet selecţionaţi aveau dreptul să poarte pe tricoul de club o stea, semn că sînt „internaţionali"). Dar, pentru a reveni la discursul nostru etimologic, tălmăcirea „capă" nu pare corectă. În primul rînd, pentru că, pe româneşte,* capă *duce cu gîndul la pelerina din*

[1]) *În nr. 2/1974 al revistei „Presa noastră", într-un articol consacrat „englezismelor terminate în* -ing *folosite în presă".*

filmele și romanele de „capă și spadă". Parcă „șapca (sau șepcuța) de internațional" se potrivește mai bine. Oricum, discuția devine aproape inutilă, de vreme ce obiectul ei a ieșit de mult din uz...

SKIFF — cuvînt cu origini și semnificații controversate. Sigur, este un cuvînt englezesc, cum bine ne-am închipuit. Dar el provine din francezul esquif *care, la rîndul său, vine din italianul* schifo ! *Și-acum înțelesul : barcă de sport foarte îngustă și foarte lungă pentru* un singur canotor. *Iată de ce proba de simplu a întrecerilor de canotaj poartă tocmai numele de* skiff ; *astfel, Șanda Toma poate fi considerată campioană olimpică sau mondială de skiff. Ceva mai obscure devin sursele celor care supralicitează semnificația cuvîntului, adăugîndu-i felurite sensuri. Aproape toate dicționarele românești (printre care DER, MDLR, MDE) consideră că* skiff *(pe care-l grafiază* schif*) este denumirea tuturor probelor de canotaj (de la simplu pînă la 8+1) sau „ambarcație vîslită de unul, doi, patru sau opt sportivi, cu sau fără cîrmaci" sau „în s. pot canota unul, doi, patru sau opt persoane". Mai mult, Dicționarul de neologisme (ed. a III-a, 1978) crede a ști că* schif *poate fi și o ambarcație cu vele sau cu motor folosită pentru pescuit sau pentru sport !*

PAS sau PASĂ ? — întrebare care devine hamletiană cînd auzi cîte un comentator la televiziune spunînd : „X a dat un pas *excelent". Este adevărat că originalul englezesc pentru „trecerea mingii prin lovitură unui jucător din aceeași echipă" se cheamă* pass, *avînd, deci, aerul unui substantiv masculin. Ceea ce ne încurcă este filiația franceză* (passe), *care se potrivește însă mai curînd* pasei *de prestidigitație și mult mai puțin terminologiei sportive în ramuri de sorginte tipic britanică. Cu toate acestea, dicționarele românești recomandă femininul* pasă, *rămînînd fidele modelului francez. Așadar, fotbaliști — dați* un pas *sau* o pasă ?

V. BĂNCIULESCU : **Sport et language (VI)**

L'auteur continue son serial sur le „sport et language", presentant a la curiosite et l'attention des amateurs un nouveau paquet de termes qui ont eu, a leur tour, une aventure interessante en temps et espace : LUDOTEQUE (de „homo ludens") ; ROBINSONADE (du gardien de but de football Robinson) ; SPORTING (il attire l'atention sur une interpretation linguistique fausse) ; CAP (disparition d'un terme autrefois a la mode) ; SKIFF (controverses).

V. BĂNCIULESCU : **Sports and Its Language (VI)**

The author continues to describe the language used in sports in Romania and brings to the attention of the readers an additional number of terms whose adventures in time and space he traces back in an interesting way : LUDOTECA (from „homo ludens") ; ROBINSONADE (a term coming from the name of a goal-keeper — Robinson) ; SPORTING (the author emphasizes its wrong linguistic interpretation in Romanian) ; CAP (a term which though once in great use has disappeared) and SKIFF (now a contraversial term).

(Urmare din pag. 64)

during their respective classes. As an ackrowledgement of her merits in the fight for the spiritual emancipation and harmonious physical development of the youth, architect Virginia Haret-Andreescu represented Romania on the occasion of numerous Congresses of architecture round the world and at the Olympic Games held in Berlin in 1936.

FILE DE ISTORIE

O PROMOTOARE A ÎNVĂŢĂMÎNTULUI NOSTRU SPORTIV — ARH. VIRGINIA HARET — ANDREESCU

Prof. dr. ing. RADU HARET

Nepoata pictorului Ion Andreescu, legată încă din copilărie de activitatea sportivă, Virginia Haret-Andreescu — *prima femeie arhitect din lume, militînd pe tărîmul învăţămîntului, a contribuit şi în domeniul educaţiei fizice şi sportului într-o activitate de peste patru decenii, la ridicarea acestora pe plan şcolar.*

Născută în Bucureşti, într-o familie cu venituri modeste, Virginia Andreescu *a obţinut licenţa de a se prezenta la concursul de admitere la Şcoala Superioară de Arhitectură, deşi acest gen de şcoli în Europa nu admiteau fete ; licenţa i-o acordă întemeietorul acestei şcoli,* Spiru C. Haret. *Premiată la concursul de admitere, culege 56 de menţiuni maxime (foarte bine) pe parcursul studiilor, ajungînd ca în pofida evenimentelor din primul război mondial să-şi ridice, în 6 iulie 1919, diploma de arhitectă. Fiind o studentă strălucită, a atras pe urmele sale noi şi noi generaţii de arhitecte.*

Fusese epoca marelui reformator al arhitecturii neo-româneşti, arh. Ion Mincu, *care nu concepea existenţa vreunei femei în acest context.*

Decana de vîrstă de astăzi a arhitectelor noastre, Henriette Delavrancea-Cibory, *declara într-o şedinţă la Academia Română :* „Virginia a spart zidul, Virginia a pătruns pe uşa mare, natura ei a învins şi a croit drumul femeilor în arhitectură".

După o specializare la Roma în domeniul artelor decorative şi al edificiilor sportive, revenind în Bucureşti, a fost angajată în Serviciul Tehnic al Casei Şcoalelor, pendinte de Ministerul Instrucţiunii. Chiar dacă talentul ce-l moştenise de la unchiul ei o chema către pictură, aşa cum o atestă publicaţiile vremii şi documentele existente la Academie, ea porneşte o acţiune novatoare în arhitectura noastră şcolară. Axată pe învăţămintele lui Spiru C. Haret, *care arăta necesitatea organizării educaţiei fizice şi sportului în învăţămînt :* „Educaţia tinerimii nu poate fi nici completă, nici armonică fără dezvoltarea exerciţiilor fizice" *—în numeroasele localuri de şcoală întinse şi astăzi pe teritoriul patriei, pe care le-a proiectat şi ale căror execuţii le-a urmărit îndeaproape, prevede introducerea sălilor de gimnastică, de sport, precum şi a terenurilor sportive, dotate cu cea mai modernă aparatură a epocii.*

Face parte din numeroase consilii şi comisii sportive centrale şi judeţene ale vremii, activînd neostoit prin munca şi experienţa sa la ridicarea nivelului educaţiei fizice şi sportului în şcoala românească. Oraşe ca : Bucureşti, Tîrgovişte, Piteşti, Făgăraş, Cluj-Napoca, Focşani, Tecuci, Vaslui, Bîrlad şi altele îi datorează şi astăzi priorităţi sportive în aria învăţămîntului.

După o rodnică colaborare pe şantierele de construcţii cu prof. ing. Spiru I.

Haret, *nepotul savantului,* Virginia Andreescu *se va căsători cu el, în plină maturitate profesională. Entuziastă, conștientă de imperativele stringente ale perioadei interbelice, după un deceniu de activitate arhitectonică în stilul neo-românesc al maeștrilor săi, arh.* Ion Mincu *și arh.* Petre Antonescu, Virginia Haret-Andreescu *devine o promotoare a stilului modern în arhitectură :* „Formula regeneratoare de a da spațiu și lumină rămîne la baza progresului" — *cum scria în revista* „Arhitectura" *prima arhitectă care a proiectat în București Liceul „Cantemir Vodă", aripa „Șerban Vodă" a Liceului „Gh. Șincai", precum și diferite clădiri în complexul Facultății de Medicină, după cum numeroase edificii de pe cuprinsul patriei, unde de fiecare dată s-a străduit să introducă — printre altele — noua gîndire a evoluției fizice a tineretului și cele mai avansate metode care să conducă la aceasta, sînt legate de numele și personalitatea acestei arhitecte.*

Aplecată zi și noapte pe planșeta de lucru, Virginia Haret-Andreescu *s-a dăruit continuu ridicării spirituale și fizice a tinerilor noștri, timp de aproape trei decenii. Paralel însă, prima noastră arhitectă desfășoară o activitate variată, proiectînd și executînd singură numeroase clădiri de locuit, uni și multifamiliale, precum și numeroase clădiri cu diverse programe ca : teatrul-cinema la Govora, blocul „Tinerimea Română" situat în Bd. Schitu Măgureanu din București și altele. Încă de la începutul activității sale,* Virginia Haret-Andreescu, *captivată de frumusețea și originalitatea operelor vechi de arhitectură, ce îmbogățesc patrimoniul nostru cultural, a lucrat la Comisiunea Monumentelor Istorice, executînd numeroase studii, cercetări, relevee și restaurări ale monumentelor noastre naționale.*

Ca o recunoaștere a meritelor ei, a fost delegată de Ministerul Învățămîntului și Societatea Arhitecților Români să reprezinte țara la diferite congrese internaționale de arhitectură, ținute la : Paris, Bruxelles, Roma, Moscova, precum și la Jocurile Olimpice de la Berlin din 1936.

De fiecare dată, revenind din numeroasele ei călătorii de studii, efectuate peste hotare, cu ample și noi cunoștințe, Virginia Haret-Andreescu *și-a pus cu abnegație experiența acumulată în sprijinul ridicării nivelului tehnic și estetic al școlii românești.*

În cadrul multiplelor sale preocupări trebuie arătat că a fost prima *femeie semnînd în revista* „Arhitectura", prima *femeie membră a Societății Arhitecților Români,* prima *femeie membră a Societății Politehnice din România și* prima *arhitectă care s-a preocupat în mod activ de dezvoltarea atît instructivă, cît și fizică a tineretului nostru școlar. Prin numeroasele sale realizări pe plan arhitectonic, artistic, publicistic și pedagogic, în lupta pentru crearea unor generații dezvoltate fizic armonios,* prima *arhitectă din lume a reprezentat chintesența calităților neamului nostru. Și astăzi, la două decenii de la dispariția ei, numeroase mlădițe se bucură de modernizările si îmbunătățirile în raza sportului aduse de această deschizătoare de drumuri femeilor în arhitectură.*

R. HARET : **Une animatrice de l'enseignement sortif roumain- l'architecte Virginia Haret-Andreescu (1894—1962)**

La première femme architecte du monde — Virginia Haret-Andreescu — en militant dans le domaine de l'enseignement a pleinement contribué aussi dans le domaine de l'éducation physique et du sport, dans une activité de plus de quatre decennies. Beaucoup des plus grandes villes de Roumanie ont bénéficié des édifices ayant un caratère sportif, spécialement des salles pour éducation physique et sport dans le système d'enseignement. Comme recompense de ses mérites dans l'oeuvre d'émancipation spirituelle et de développement physique harmonieux de la jeunesse, l'architecte Virginia Haret-Andreescu a représenté la Roumanie chez des nombreuses Congrès d'architecture dans des différentes coins du monde, ainsi qu'aux Jeux Olympiques de 1936, à Berlin.

R. HARET : **Architect Virginia Haret-Andreescu (1894—1962), A Promoter of Romanian Education in Sports**

Virginia Haret-Andreescu, the first woman architect in the world, also militated in the field of education where she gave full scope to physical education and sports. For four decades she devoted her efforts to the latter activities. In many of the big towns of Romania there are stately sports clubs, and other relevant buildings, particularly gymnasia, from which a number of pupils have benefited as they have been practising physical education and sports in them

(Continuare în pag. 62)

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

* * *: Die hochmütige Geschichtliche Jahrestag von 23 August, unter der Zeichen der grosse erreignisse und die Revolutions verwandlung unseren Gesellschaft 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

V. DIMITRIU, MARIANA ŞENDROIU: Technische und Methodische beziehungen so wie die Grundbestailen der Antropometrischen Orientierung für die schätzung der Körperische Entwicklung bei die elementarschüllern 3

GH. CÎRSTEA: Das Auftretung der Junge Generation der Schüller fur das Leistungsport 8

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

ALEXANDRINA CAMELIA MANCAŞ: Möglichkeiten für die Entwerfung, Lehrung und Perfektion für die Freie ûbungen bei die Moderne und Akrobatischen Turnen 12

P. DUNGACIU, STELA AREŢU: Über die entwicklung der Rhythmus durch Tanz und Turnen für die Kindergarten 21

V. SOFRON: Die Rolle der nachholung für die Kinder Körplichebeschädigungen . . . 24

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

I. E. ILEA: Anblicken der Anwendungen für fie Technischen Fakten der Fussballer . 30

M. ALEXEI, TR. BOCU: Beitrage für de Biomotrische verbesserung in Leichtathletik . . 34

DENISA KEMPF: Änderungen der Aerobischen anstrengung Befähigung für die Kinder, durch die spezifische Skysport Tätigkeit 40

SPORTMEDIZIN

ECATERINA FLORA: Einige Sportmedizin Problemen des Trainings 49

MEINUNGEN — BERATUNGEN

ŞT. BIRTOLON: Spezial Leibesübungen für das unabhängige Tätigkeit der Studenten in die Hochschulen mit einen Medizinischen Profil 53

V. BANCIULESCU: Sport und Sprache (VI) 61

GESCHICHTLICHES

R. HARET: Eine beforderer unseren Sportunterricht — Architekt Virginia Haret-Andreescu 63

СОДЕРЖАНИЕ

* * * Годовщина великого исторического акта от 23 Августа под знаком событий болшого значения по пути революционного преобразования нашего общества 1

ТЕОРИЯ – ИССЛЕДОВАНИЯ

В. ДИМИТРИУ, МАРИАНА ШЕНДРОЮ: Технико-методические элементы и ориентативные антропометрические отношения для оценки физического развития школьников первоначальных классов 3

Г. КЫРСТЯ: Дебют нового школьного поколения в большом спорте . 8

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

АЛЕКСАНДРИНА КАМЕЛИЯ МАНКАШ: Возможности для продумания, обучения и совершенствования вольного упражнения по художественной гимнастике и акробатике 12

П. ДУНГАЧУ, СТЕЛА АРЕЦУ: О развитии ритма у дошкольников путем гимнастики и танца 21

В. СОФРОН: Роль корективной гимнастики в восстановлении ребенка с физическими недостатками 24

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

И. Е. ИЛЯ: Аспекты программированного обучения, применумые к техническому фактору по футболу 30

М. АЛЕКСЕЙ, ТР. БОКУ:)К улучшению биодвигательной селекции по легкой атлетике 34

ДЕНИСА КЕМПФ: Изменение аэробной способности к усилию у детей путем специфичных средств лыжного спорта 40

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ЕКАТЕРИНА ФЛОРА: Некоторые медико-спортивные вопросы тренера 49

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

ШТ. БИРТОЛОН: Физические упражнения, специфичные для самостоятельной деятельности студентов медицинских факультетов 53

В. БАНЧУЛЕСКУ: Спорт и язык (VI) 61

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Р. ХАРЕТ: Архитектор Вирджиния Харет — предшественник нашего спортивного образования 63

I. P. Informaţia c. 2429

41 404

Lei 10

SZEMLÉZVE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

9 1982

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXV, NR. 9, SEPTEMBRIE, 1982

CUPRINS

M. GEORGESCU, I. MOTROC : Capacitatea de efort anaerob și capacitatea de efort aerob a fotbaliștilor . . . 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

V. FĂRCAȘ : Analiza configurației educației fizice școlare în interrelația dintre adulți și elevii sportivi . . . 7

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

I. BRATU : Cadrul metodic și limitele aplicării metodelor moderne de instruire în procesul de educație fizică școlară 13

V. LANCZ : Studiu privind relațiile interpersonale la elevi . 17

V. TOANĂ-BURUGĂ : Forme de manifestare a creativității în activitatea de educație fizică școlară 24

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. ALBU, GH. PREDESCU : Bazele mecanice ale întoarcerii în cazul salturilor cu întoarcere din acrobatică. Principiile mecanice ale mișcării de întoarcere în gimnastica sportivă 32

AL. ZOTA, FL. POENARU : Învățarea procedeelor tehnice ale jocului de baschet în școala generală 37

MEDICINĂ SPORTIVĂ

A. RĂDULESCU : Eficiența terapiei profilactice kinetofizicale în condiții de ambulator la subiecți cu factori metabolici de risc cardiovascular . . 41

OPINII — CONSULTAȚII

M. VLĂDESCU : Probe și norme de control în vederea aprecierii obiective a stadiului de pregătire al studenților la jocuri sportive 52

N. POSTOLACHE : Volumul — materie primă a performanței 54

T. APETROAIE : Baza sportivă din curtea școlii, judicios organizată, poate influența creșterea permanentă a eficienței lecției de educație fizică 57

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

M. NICORIUC : Unele aspecte metodice de petrecere a timpului liber prin educație fizică și sport și prin practicarea turismului. Turismul = sport — sănătate — recreație 60

RODICA STRATULAT : Alimentația rațională în sportul de performanță 63

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

CAPACITATEA DE EFORT ANAEROB ŞI CAPACITATEA DE EFORT AEROB A FOTBALIŞTILOR

Prof. univ. dr. MIRON GEORGESCU
Şef de lucrări ION MOTROC
I.E.F.S.

Efortul fizic impus de condiţiile specifice jocului de fotbal se desfăşoară pe baza energiei eliberate atît prin procesele anaerobe, cît şi prin cele aerobe ale biochimiei contracţiei musculare.

De aceea, dezvoltarea ambelor forme ale capacităţii de efort constituie obiective fundamentale ale antrenamentului, iar studierea obiectivă a evoluţiei acestora devine o cerinţă a dirijării ştiinţifice a pregătirii fotbaliştilor de performanţă.

În prezent, stadiul cunoaşterii este mult mai avansat în domeniul capacităţii de efort aerob decît în cel al capacităţii de efort anaerob, unde există încă serioase controverse în privinţa concepţiei, metodologiei de investigaţie şi parametrilor de măsurare.

Acest aspect general se reflectă şi în nivelul cunoştinţelor privind cele două forme ale capacităţii de efort la jucătorii de fotbal.

În literatura de specialitate, care ne-a fost accesibilă, nu am găsit nici o lucrare dedicată puterii anaerobe maxime a fotbaliştilor, în timp ce capacitatea de efort aerob a fost studiată de numeroşi autori (10, 11, 12, 13, 14, 15).

Aceste considerente ne-au determinat să efectuăm prezenta lucrare.

MATERIAL ŞI METODĂ

Cercetarea s-a făcut pe un număr de 11 jucători de fotbal (4 fundaşi, 4 mijlocaşi, 3 înaintaşi) ai unei echipe româneşti din campionatul Diviziei „A". Examinarea s-a efectuat în timpul perioadei competiţionale, pentru a se pune în evidenţă amprenta antrenamentului specific fotbalului asupra celor două forme ale capacităţii de efort.

Capacitatea de efort aerob s-a studiat prin determinarea indirectă a consumului maxim de oxigen (VO_2 mx) cu ajutorul nomogramei Astrand-Rhyming (1).

Pe baza examinărilor anterioare, pentru fiecare jucător s-a ales acea intensitate a efortului care să ridice frecvenţa cardiacă în jurul cifrei de 150 pulsaţii/minut, nivel la care se realizează cea mai bună concordanţă între măsurarea directă şi determinarea indirectă a VO_2 mx.

Capacitatea de efort anaerob s-a studiat calculîndu-se puterea anaerobă maximă (Watt mx) prin metoda preconizată de unul dintre noi (Georgescu) şi descrisă pe larg în alte lucrări (2, 3). Pentru testare, subiectul a fost supus la un efort de forţă-viteză cu intensitate maximă, constînd din sărituri ca mingea, cu maximum de înălţime şi timp minim de contact cu solul între sărituri. Puterea anaerobă maximă se calculează prin formula $\frac{G.H.\ 1{,}5}{t}$ în care G = Greutatea corporală a subiectului ; H = înălţimea săriturii ; 1,5 = coeficientul pentru introducerea în calcul şi a travaliului de frînare efectuat în prima parte a reluării contactului cu solul, cînd se frînează căderea din săritura precedentă (energia de frînare o considerăm egală cu 0,5 din energia consumată în travaliul activ).

La subiecţii acestei cercetări, puterea anaerobă maximă s-a calculat folosindu-se complexul format din două sărituri succesive şi timpul de contact cu solul dintre ele, care îndeplinea cel mai bine cerinţele testului, prezentînd raportul optim între înălţimea medie a săriturilor şi timpul de contact cu solul dintre ele.

Ambele forme ale capacităţii de efort au fost studiate în aceeaşi zi, testîndu-se mai întîi capacitatea de efort aerob şi apoi, după o încălzire corespunzătoare, capacitatea de efort anaerob.

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1982, pag. 1

REZULTATE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

Datele personale, valorile VO_2 mx și Watt mx ale fiecărui jucător sînt cuprinse în tabelul 1. Pe baza acestor date, se pot face următoarele constatări :

Vîrsta jucătorilor (23,3 ± 3,5 ani) este asemănătoare cu cea a fotbaliștilor de performanță din diferite țări europene și din alte continente (4, 10, 11, 12, 13, 15). Cifrele staturii (176,2 ± 5,5 cm), ale greutății corporale (70,9 ± 5,4 kg), precum și cele ale raportului dintre ele (402 g/cm) sînt apropiate de valorile constatate de noi pe alți fotbaliști români de performanță (4) și nu se deosebesc prea mult de aspectele somatice ale fotbaliștilor europeni (11, 13).

Tabelul 1

Vîrsta, statura, greutatea corporală și capacitatea de efort a fotbaliștilor

Nr. crt.	Subiecții	Postul	Vîrsta (ani)	Statura (cm)	Greutatea (kg)	VO_2 mx(ml)		Watt mx(Watt)	
						Abs.	Rel.	Abs.	Rel.
1.	M.I.	fundaș	26	189	83	4600	55	4042	493
2.	P.I.	,,	27	179	76	4200	55	2609	343
3.	R.M.	,,	29	170	65	4000	61	3445	530
4.	G.C.	,,	20	175	68	3800	56	3096	455
5.	J.C.	mijlocaș	26	178	75	4150	55	2742	366
6.	C.M.	,,	20	180	69	3850	56	2730	397
7.	M.J.	,,	20	178	64	3550	55	2229	348
8.	D.M.	,,	20	171	69	3800	55	2749	398
9.	P.C.	vîrf atac	22	175	72	4000	56	3276	455
10.	B.I.	,,	26	170	69	3800	55	3408	494
11.	B.D.	,,	20	173	70	3740	54	3336	476
	MEDIA		23,3	176,2	70,9	3955	55,7	3061	43,2
		±	3,5	5,5	5,4	284	1,8	505	6,5

Consumul maxim de oxigen. Din tabelul 2, în care sînt cuprinse valorile frecvenței cardiace la sfîrșitul fiecărui minut al probei, se observă că la toți jucătorii sînt îndeplinite condițiile care asigură concordanța optimă între determinarea directă și cea indirectă a VO_2 mx (realizarea steady-state și valori finale ale frecvenței cardiace în jurul a 150 puls/min).

Cifrele absolute (3955 ± 284 ml/min) și cele relative (55,7 ± 1,8 ml/kg/min) ale VO_2 mx depășesc cu 141% și, respectiv, 136% valorile constatate de noi (5) la tinerii nesportivi din aceeași decadă de vîrstă.

Tabelul 2

Valorile lucrului mecanic și ale frecvenței cardiace la sfîrșitul fiecărui minut al probei

Nr. crt.	Subiecții	Lucrul mecanic (kg m/m %n	Frecvența cardiacă					
			1′	2′	3′	4′	5′	6′
1.	M.I.	1400	132	140	144	148	152	156
2.	P.I.	1280	128	140	148	152	156	156
3.	R.M.	1100	132	140	144	144	144	148
4.	G.C.	1140	132	140	144	148	152	152
5.	J.C.	1260	124	136	144	148	152	156
6.	C.M.	1160	136	144	148	152	156	156
7.	M.J.	1080	136	144	148	152	156	156
8.	D.M.	960	136	144	148	152	156	160
9.	P.C.	1200	136	155	148	152	156	156
10.	B.I.	1160	132	140	144	148	152	156
11.	B.D.	1050	128	132	136	136	140	144
MEDIA		1163	132	140	140	148	152	156

Valorile VO_2 mx/kg/min ale jucătorilor noştri se încadrează între datele fotbaliştilor din alte ţări. Astfel, Schönholzer (14) menţionează la jucătorii din Elveţia valori medii de 56,0 ml (1974), 50,9 ml (1975) şi 50,3 ml (1976), la cei din Austria (1971—1976) 50,0—56,8 ml, iar la jucătorii din Suedia (1970) 58,4 ml.

Silva şi colab. (15) au găsit la 20 de fotbalişti profesionişti din Brazilia VO_2 mx/kg/min egal cu 55,2 ml.

Giam şi colab. (10) au constatat la jucătorii de cîmp din echipa reprezentativă a Republicii Singapore valoarea medie de 54,9 ml.

La fotbaliştii profesionişti din R. F. Germania, Schnabel şi colab. (13) au găsit valoarea de 61,5 ml în liga a II-a, iar Hollmann şi colab. (11) 62,0 ml la jucătorii din echipa reprezentativă a R. F. Germania.

Un nivel mai ridicat al VO_2 mx/kg/min au constatat Placido şi colab. (12) la jucătorii din echipa reprezentativă a Filipinelor (67,1 ml).

Limitele mari între care variază valorile VO_2 mx/kg/min ale jucătorilor de fotbal din ţările menţionate arată că antrenorii au păreri diferite în legătură cu locul şi rolul rezistenţei generale în metodica de antrenament a fotbaliştilor.

De asemenea, din datele citate, se constată că nu există concordanţă deplină între nivelul capacităţii de efort aerob şi locul ocupat de fotbalul ţărilor respective în ierarhia fotbalului pe plan internaţional.

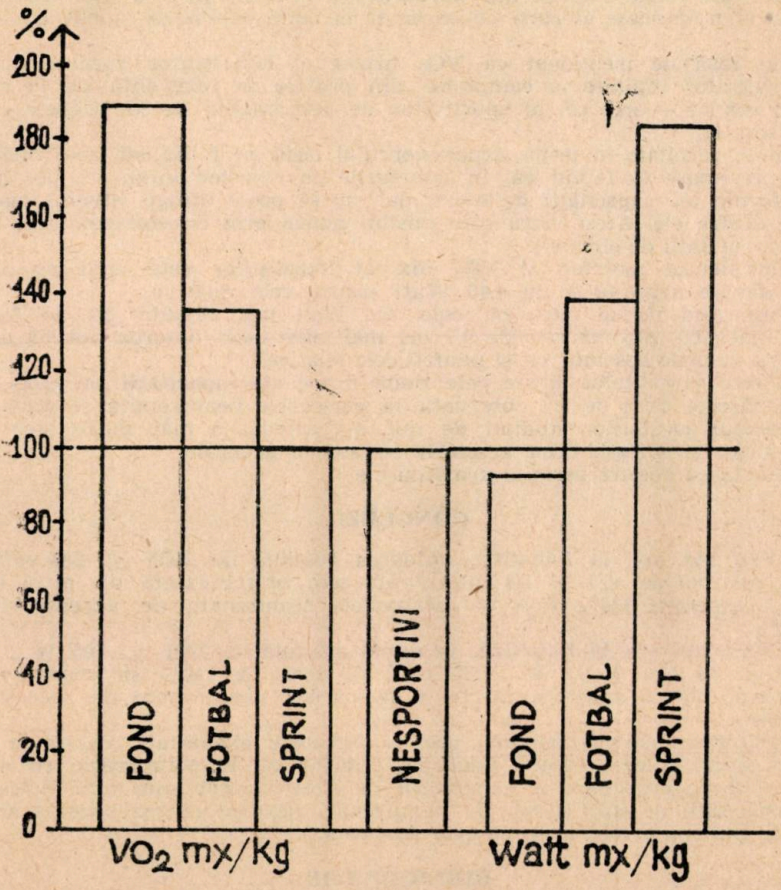


Fig. 1. Capacitatea de efort aerob (VO_2 mx/kg) şi capacitatea de efort anaerob (Watt mx/kg) la sportivii de performanţă din discipline cu efort aerob, anaerob şi mixt. Valorile sînt exprimate în procente din cifrele persoanelor neantrenate de aceeaşi vîrstă şi acelaşi sex (date proprii).

La jucătorii brazilieni, valorile relativ coborîte ale VO_2 mx/kg/corp sînt compensate de ceilalți factori de care depinde performanța fotbalistică (tehnică, tactică, viteză, îndemînare etc.), în timp ce rezistența generală foarte bună a jucătorilor filipinezi, nefiind însoțită și de un nivel corespunzător al factorilor menționați, nu le poate asigura, singură, un loc fruntaș în clasamentul marilor competiții.

Capacitatea de efort anaerob. Valoarea medie a puterii anaerobe maxime absolute (3061 ± 505 W) și cea a celei relative 43,2 ± 6,5 W/kg) depășesc cu 148% și, respectiv, 141% cifrele puterii anaerobe maxime a tinerilor nesportivi din aceeași decadă de vîrstă (6).

Nu putem face referiri la datele altor jucători de fotbal, pentru că — așa cum am mai afirmat — nu am găsit lucrări dedicate puterii anaerobe maxime la fotbaliști.

Cercetările noastre făcute pe practicanții altor jocuri sportive ne-au arătat că handbaliștii de performanță au valori ale Watt mx/kg/corp asemănătoare cu cele observate la jucătorii de fotbal (7, 8).

Nivelurile celor două forme ale capacității de efort la fotbaliști permit unele comparații interesante.

Ambele forme ale capacității de efort depășesc net valorile observate la tinerii neantrenați din aceeași decadă de vîrstă. Aceasta se datorește faptului că un meci de fotbal impune atît parcurgerea, prin alergare, a mai multor kilometri, cît și numeroase eforturi cu caracter de forță explozivă (sprinturi, sărituri, șuturi).

Este însă de menționat că VO_2 mx/kg al fotbaliștilor rămîne mult sub nivelul valorilor întîlnite la campionii din probele de rezistență de la atletism, iar Watt mx/kg — sub cel al sportivilor de performanță de la probele cu efort anaerob (fig. 1).

Datele recoltate în urma experimentului făcut pe fotbaliști confirmă opinia noastră privitoare la faptul că, în sporturile cu caracter mixt, se pot dezvolta ambele forme ale capacității de efort, dar nu se poate atinge nivelul maxim în nici una dintre ele. Acest lucru este posibil numai prin dezvoltarea unei singure forme a capacității de efort (9).

Echivalentul mecanic al VO_2 mx al fotbaliștilor este egal cu 316,4 W pentru valorile absolute și cu 4,46 Watt pentru cele relative.

Comparînd aceste cifre cu cele ale Watt mx, rezultă că, la fotbaliști, puterea anaerobă maximă este de 9,7 ori mai mare decît puterea aerobă maximă, atît pentru valorile absolute, cît și pentru cele relative.

Valoarea raportului dintre cele două forme ale capacității de efort la fotbaliști depășește cifra de 9,2 observată la persoanele neantrenate și arată că, în antrenamentul jucătorilor studiați de noi, s-a acordat o mai mare atenție dezvoltării forței și vitezei, decît creșterii rezistenței generale.

Cercetarea noastră permite următoarele

CONCLUZII

1. VO_2 mx are, la fotbaliști, valoarea absolută de 3955 ± 284 ml/min și valoarea relativă de 55,7 ± 1,8 ml/kg/min, ceea ce reprezintă un nivel egal cu 141% și, respectiv, 136% față de persoanele neantrenate de aceeași vîrstă și același sex.

2. Watt mx are, la fotbaliști, valoarea absolută de 3061 ± 505 W și valoarea relativă de 43,2 ± 6,5 W, cifre care se ridică cu 148% și, respectiv, 141% peste nivelul puterii anaerobe mixte a persoanelor neantrenate de aceeași vîrstă și același sex.

3. Puterea anaerobă maximă are, la fotbaliștii examinați, valori de 9,7 ori mai mari decît puterea aerobă maximă, indicînd că, în comparație cu neantrenații, nivelul de dezvoltare al capacității de efort anaerob este mai ridicat decît cel al capacității de efort aerob (la neantrenați, raportul dintre puterea anaerobă maximă și puterea aerobă maximă este egal cu 9,2).

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND O. P., RHYMING I. : A nomogram for calculation of aerobic capacity from pulse rate during submaximal work. J. appl. Physiol., 7, 218, 1954.

2. GEORGESCU M. : Contribuţii la studiul calităţilor fizice, Cultură fizică şi sport, nr. 2, p. 38, 1953.
3. GEORGESCU M. : Eine Methode zur Messung der Leistungsfähigkeit und einiger Parameter der Motorik bei harten und Kurz dauernden Belastungen, Sportarzt und Sportmedizin, H. 1, p. 25 und H. 2, p. 62, 1969.
4. GEORGESCU M., DOBREANU-ENESCU V., IONESCU TR. : Haemodinamische Aspekte bei aktiven Fussballspielern, Sociedad Chilena Medicina del Deporte XIV Congresso International de Medicina del Deporte, Santiago de Chile, 1962.
5. GEORGESCU M. : Capacitatea de efort aerob a studenţilor nesportivi şi a studenţilor în educaţie fizică, E.F.S., nr. 8, p. 50, 1974.
6. GEORGESCU M. : Die maximale anaerobe Leistungsfähigkeit des menschlichen Organisme, Med. u. Sport, XVI (1976), H. 12, p. 398.
7 GEORGESCU M., KUNST-GHERMĂNESCU I. : Aerobe und anaerobe maximal power of Handball players, XXII world Congress on sports medicine, Vienna, 1982.
8. GEORGESCU M. : Vîrsta, tipul somatic şi capacitatea de efort a lotului reprezentativ de handbal al R.S.R. pentru campionatele mondiale din 1982, Centrul de cercetări ştiinţifice al C.N.E.F.S., Bucureşti, 1982.
9. GEORGESCU M. : Capacitatea de efort aerob şi capacitatea de efort anaerob la actualii sportivi de performantă, E.F.S., nr. 5, p. 40, 1980.
10. GIAM K. C., TEH C. K., ONG C. T. : Maximal aerobic capacity (VO_2 mx) offorwards, midfielders, defenders and goalkeepers in a national soccer team, Congresso panamerican y curso international en medicine y ciencias del deporte, 1979.
11. HOLLMANN W., LIESEN H., MADER A., HECK H., ROST R., DUFAUX B., SCHURCH P., LAGERSTROM D., FOHRENBACH R. : Zur Höst und Dauerleistungsfähigkeit der Deutschen Fussballspizenspieler, Dtsch. Zschr. für Sportmedizin, H. 5., p. 113, 1981.
12. PLACIDO V. J., MACARAEG M. O., VICENTE J. : A study of maximum capacity of the Philippine national football team, The XXI world Congress in sports medicine, Brazilia, 1976.
13. SCHNABEL A., KINDERMANN N., SCHMITT M. W. : Aerobe Kapazität von Fussballspielern unterschiedlicher Spielstärke, Dtsch. Zschr. für Sportmedizin, H. 5, p. 120, 1981.
14. SCHÖNHOLZER G. : Cardio-circulatory evaluation of football players under effort stress, 7-st international congress on sports medicine applied to football, Roma, 1979.
15. SILVA A. C., PICARRO I. C., TARASANTCHI J., BARROS T. L. N., RUSSO A. K., GRIGGIO M. A., OLIVEIRA S. G. : Evaluation of aerobic work-capacity in Brazilian athletes (I professional soceso players), The XXI world congress in Sport medicine, Brazilia, 1978.

M. GEORGESCU, I. MOTROC : La capacité d'effort anaérobe et la capacité d'effort aérobe des joueurs de football

On présente les résultats d'une expérimentation effectuée avec 11 joueurs de camps d'une équipe de la première division de football de Roumanie, auxquels on a déterminé le consume maxima d'oxygène (VO_2 max) par la méthode indirecte et par la nomograme Astrand-Rhyming et le pouvoir anaéroba maxima (Wmx) par la méthode Miron Georgescu. VO_2 max a présente des valeurs absolues de 3955 ± 284 ml et relatives de 55,7 ± 1,8 ml/kg/min, ce qui représente un niveau égal a 141% et, respectivement 156%, en comparaison avec les valeurs des personnes de même âge et sexe qui ne pratiquent pas le sport. Wmx a présenté des valeurs maxima de 3061 ± 505 W et relatives de 43,2 ± W, chiffres qui représentent 148% et respectivement 141% au dessus du niveau du pouvoir anaérobe maxima des personnes de même âge et sexe qui ne pratiquent le sport. Les valeurs du pouvoir anaérobe maxima de footballeurs examinés sont de 9,7 fois plus grands que ceux de leur pouvoir aérobe maxime, fait qui indique un meilleur développement de leur capacité d'effort anaérobe que celui de capacité d'effort aérobe (chez les personnes non entraînés, ce rapport est egal a 9,2).

M. GEORGESCU, I. MOTROC : The Football Players' Anaerobic and Aerobic Effort Capabilities

The authors feature the results obtained by an experiment undertaken with 11 field players part of Romania's A Division of football. They were subject to the following tests : the maximum oxygen (VO_2 mx) consumption via the indirect method and the Astrand-Rhyming nomogram and the maximum anaerobic strength (V mx) via the Miron Georgescu Method. VO_2 mx showed absolute values of 3955 ± 284 and relative values of 55.7 ± 1.8 ml/kg/min., which is a level equal to 14 per cent and respectively 136 per cent, as compared to non-trained people of the same age and sex. Wmx showed absolute values of 3061 ± 505 W and relative values of 43.4 ± 6.5 W, figures rising by 148 per cent and respectively 141 per cent above the max. anaerobic strength of non-trained people of the same age and sex.

The maximum anaerobic strength values of the football players tested were 5.7 times bigger than those of their maximum aerobic strength, which points to a better development of their anaerobic effort capability than that of their aerobic effort capability (10 of them non-trained ; the ratio between the maximum anaerobic strength and the maximum aerobic strength was 9.2).

ANALIZA CONFIGURAŢIEI EDUCAŢIEI FIZICE ŞCOLARE ÎN INTERRELAŢIA DINTRE ADULŢI ŞI ELEVII SPORTIVI

Lector univ. VALERIU FĂRCAŞ
Institutul de învăţămînt superior — Tg. Mureş

Potenţialul instructiv-formativ al educaţiei fizice şi sportului se bazează pe acţiunea factorilor instituţionalizaţi (şcoală, club sau asociaţie sportivă etc.), conjugată cu influenţele educative ale familiei şi societăţii în acord cît mai deplin cu cerinţele evoluţiei practicii sociale.

Potrivit acestei concepţii, contemporaneitatea a modificat evoluţia raporturilor dintre omul matur şi omul în devenire, încercînd să abordeze într-un chip nou, mai realist şi mai eficient, relaţiile formale sau neformale dintre noua şi vechea generaţie sub aspectul sportivizării în diferitele ei forme a vieţii cotidiene.

Din această perspectivă, am întreprins o investigaţie transversală asupra interesului de care se bucură activitatea sportivă şcolară din partea maturilor şi atitudinea părinţilor faţă de rezultatele obţinute de elevi la educaţie fizică sau în activitatea sportivă.

Cercetarea a cuprins 54 de clase a VI-a, a VII-a şi a VIII-a, din şase şcoli generale, un număr de 9 clase a X-a şi a XI-a — a XII-a, din două licee, precum şi 151 de elevi-sportivi ai Clubului sportiv şcolar nr. 1 din municipiul Tg.-Mureş, totalizînd 1873 de elevi, 944 de băieţi şi 929 de fete şi s-a desfăşurat pe bază de chestionare, din care vom prelucra în materialul de faţă doar două aspecte care vizează :

a. interesul maturilor pentru întrecerile sportive ale elevilor ;

b. nota la educaţie fizică (în ce măsură se bucură de aprecierea elevilor şi părinţilor).

Pentru prelucrarea materialului s-a folosit calculatorul Felix C.E.-256, programul fiind rulat cinci minute, cuprinzînd şi alte aspecte care nu fac obiectul lucrării de faţă.

REZULTATELE ANALIZEI MATERIALULUI

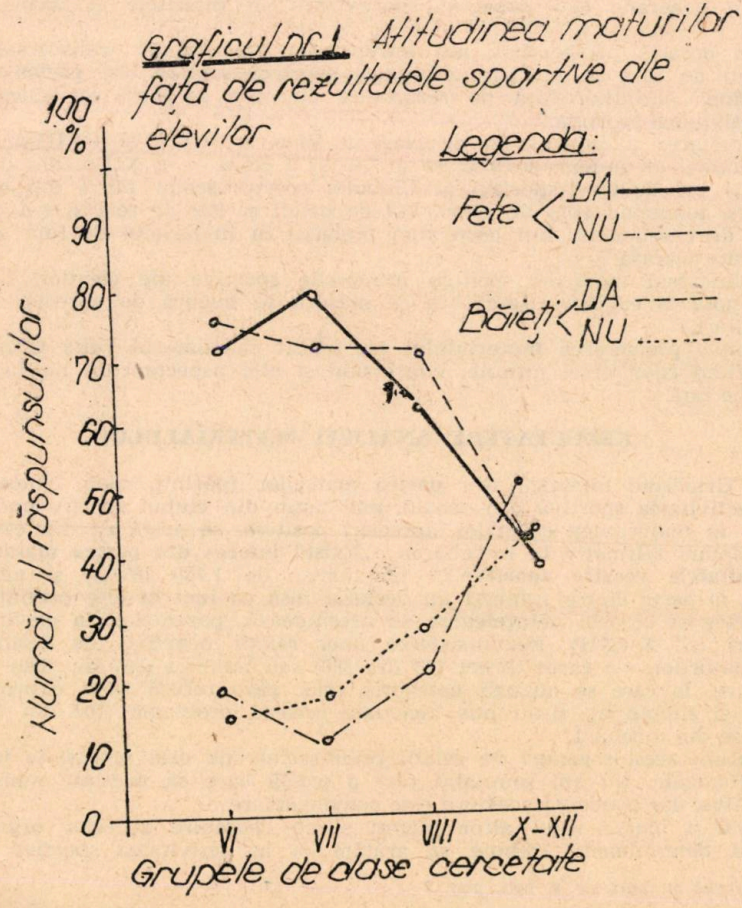
a. Urmărind interesul din partea maturilor (părinţi, rude, cunoscuţi etc.), pentru activitatea sportivă din şcoală, mai puţin din clubul sportiv unde aceasta primeşte în majoritatea cazurilor aprecieri pozitive, se arată că din cei 1.722 de elevi, răspund afirmativ la întrebarea : **„Există interes din partea maturilor pentru rezultatele voastre sportive ?“** un număr de 1.160 (67%), şi negativ 390 (22,63%). O parte dintre subiecţi au declarat însă că nici în alte privinţe maturii nu-i înţeleg şi această neînţelegere se accentuează, paradoxal, la elevii din clasele mari (cl. X—XII). Recunoaşterea unor relaţii negative ,de dezinteres din partea maturilor, s-a făcut direct (23 din 390) sau indirect (367 din 390) prin simplă negare, la care se adaugă categoria celor care refuză să-şi exprime opinia sau pur şi simplu nu şi-au pus niciodată această problemă (102 din 1.722), aşa cum reiese din tabelul 1.

Natura acestor genuri de relaţii psiho-sociale nu este aceeaşi la toate categoriile analizate. Nu am semnalat nici o şcoală care să prezinte numai raporturi pozitive, dar ponderea acestora este convingătoare.

Fără a ignora rolul altor factori şi cu deosebire al celor organizatorici, care sînt determinanţi, trebuie să arătăm că în activitatea sportivă astfel de

Tabelul 1

Total pe clase	Nr. de clase	Sexul	Calitatea răspunsului (în procente)				
			DA	PĂRINȚI	NU RĂSPUND	PROFESORI EDUCAȚIE FIZICĂ	NU
VI.	18	F.237	170/71,7%	13 5,1%	12/5,0%	1/0,4%	41/17,2%
		B.221	164/74,2%	11/4,9%	11/4,9%	—	35/15,8%
VII.	20	F.260	205/78,8%	8/3,0%	17/6,5%	—	30/11,5%
		B.250	178/71,2%	13/5,2%	18/7,2%	—	41/16,4%
VIII.	16	F.311	193/62,0%	17/5,4%	17/5,4%	—	84/27,0%
		B.218	153/10,1%	4/1,8%	4/1,8%	—	57/26,1%
X.	2	F. 28	10/35,7%	—	7/25,0%	—	11/39,2%
		B. 26	13/50,0%	1/3,8%	3/11,5%	—	9/34,6%
XI.	4	F. 43	21/48,3%	3/5,6%	1/2,3%	—	18/4,1%
		B. 53	21/39,6%	—	9/16,9%	—	23/43,4%
XII.	3	F. 21	7/33,3%	—	—	—	14/66,6%
		B. 54	25/46,3%	—	2/3,7%	—	27/50,0%



relații pot influența direct sau indirect volumul și calitatea procesului instructiv-educativ, în general.

Deși alegerea unităților școlare cercetate, care s-a făcut întîmplător, ni se pare deficitară pentru reflectarea precisă a interesului maturilor față de activitățile sportive ale elevilor, datele obținute sînt totuși suficiente și semnificative, iar reprezentarea grafică sistematizată pe clase și sexe este evidentă (graficul 1).

Clasele a VI-a și a VII-a, atît la fete, cît și la băieți, se bucură de mai mult interes din partea maturilor, cu referiri la aptitudinile fizice ale elevilor. Nu același lucru putem spune despre atitudinea celor mari față de activitatea sportivă a claselor a VIII-a, iar în cazul claselor liceale (cl. X—XII) dezinteresul maturilor (45,55%) depășește interesul acestora (42,83%), așa cum rezultă din cercetarea noastră.

La aspectul vizînd activitatea sportivă a elevilor se adaugă și răspunsurile celor 151 de subiecți — elevi ai Clubului sportiv școlar nr. 1 din Tîrgu-Mureș — cărora le-a fost adresată întrebarea : **„Părinții se interesează de activitatea și rezultatele voastre din cadrul clubului sportiv ?"**

Analizînd cele două eșantioane în mod separat a rezultat că din totalul elevilor cercetați 22,6% susțin că pe maturi nu-i interesează activitatea de educație fizică, iar 67,36%, dimpotrivă, arată interesul acestora pentru activitatea lor sportivă.

În ceea ce privește al doilea eșantion, la care răspund elevii Clubului sportiv școlar, situația este redată în tabelul 2.

Tabelul 2

Părinții se interesează de activitatea și rezultatele tale la Clubul sportiv școlar?

Categoriile de răspunsuri (în procente)	Grupele de începători, elevii din clasele VI, VII, VIII.	
	Fete	Băieți
— Îi interesează pe părinți	100 %	94,26 %
— Nu-i interesează pe părinți	—	5,74 %

După cum se vede, numai o mică parte dintre elevii Clubului sportiv (5,74%) nu se bucură de interesul părinților față de activitatea lor sportivă sau de instruire propriu-zisă, pe cînd la celelalte categorii de elevi, răspunsurile sînt mai diversificate.

Este interesant de reținut faptul că la clasele liceale, atît la fete, cît și la băieți, apare o mutație a interesului maturilor de la părinți (clasa a VI-a fete — 48,10%, băieți — 42,55%, în spre profesorul de specialitate (clasele a XI-a — a XII-a, la fete — 19,56%, băieți — 18,79%), aspect care-și găsește explicația în randamentul sportiv mai crescut și în maturitatea acestora.

Aprecierea și interesul maturilor față de activitatea sportivă a elevilor constituie un stimulent de netăgăduit în procesul formativ multilateral al copilului, care creează condiții prielnice pentru formarea, la cei mici, a unui regim de viață optim, a atitudinii pozitive permanentizate față de acest specific de activitate, atît de îndrăgită de copii (tabelul 3).

b. În contextul interesului de care se bucură activitatea sportivă a elevilor din partea maturilor se înscrie și preocuparea părinților pentru rezultatele obținute la educație fizică, oglindite de aprecierea activității elevilor, prin notare.

Pentru a investiga acest aspect al cercetării noastre am formulat următoarea întrebare : **„Interesează pe părinți nota la educație fizică ? De ce ?"**, la care s-au înregistrat în mod activ la clasele a X-a — a XII-a în proporție de 54,8% și la clasele a VI-a — a VIII-a, în proporție de 17,62% și latent (2,61%) răspunsuri negative. Observăm la clasele liceale, atît la fete cît și la băieți, o scădere vizibilă a interesului părinților pentru activitatea din lecțiile de educație fizică, în comparație cu subiecții din școala generală.

O altă categorie de elevi răspund că interesul părinților se îndreaptă spre notă, urmărind prin aceasta cuantumul dezvoltării calităților și deprinderilor motrice și de acest lucru aceștia sînt mîndri.

Tabelul 3

Întrecerile voastre sportive îi interesează pe maturi? Pe cine?

Clasa	Nr. de clase	Sexul	DA	NU	PĂRINȚI	PROFE-SORI	NU RĂS-PUNDE	NU ȘTIE
VI.	18	F.237	31/13,0 %	43/18,5 %	114/48,1 %	20/8,4 %	25/10,5 %	4/1,6 %
		B.221	57/25,7 %	36/16,2 %	94/42,5 %	13/5,8 %	19/5,8 %	2/0,9 %
VII.	20	F.260	39/15,0 %	38/14,6 %	125/48,0 %	24/9,2 %	32/12,3 %	2/0,7 %
		B.250	45/18,0 %	42/16,8 %	117/46,8 %	25/10,0 %	19/7,6 %	2/0,8 %
VIII.	16	F.311	40/19,2 %	85/27,3 %	91/29,2 %	28/9,0 %	34/10,9 %	13/4,1 %
		B.218	63/22,0 %	61/27,9 %	73/33,4 %	16/7,3 %	18/8,2%	2/0,9 %
X—XII	9	F. 92	5/5,4 %	31/33,8 %	14/15,1 %	18/19,5 %	18/19,5 %	6/6,5 %
		B.113	17/12,7 %	39/29,3 %	27/20,3 %	25/18,7 %	18/13,5%	7/5,2 %

Să analizăm atitudinea celor 1.722 de elevi intrați în cercetare din diferite clase, față de aprecierea profesorului asupra corectitudinii execuției și a posibilităților psiho-fizice prin prisma notei la educație fizică (tabelul 4).

Din analiza datelor reiese că o justă apreciere a activității elevilor prin notare și o motivație socială și pedagogică a părinților referitor la aceasta constituie afirmarea poziției elevului în societate, determină în ultima instanță atitudinea subiectului și comportamentului lui viitor față de acest gen de activitate.

Scăderea interesului părinților față de notarea la educație fizică a elevilor confirmă ipoteza susținută de grupa claselor X—XII, referitoare la diminuarea preocupărilor acestora față de activitățile sportive competiționale, comparativ cu clasele gimnaziale unde aceasta păstrează un plafon mijlociu (graficul 2).

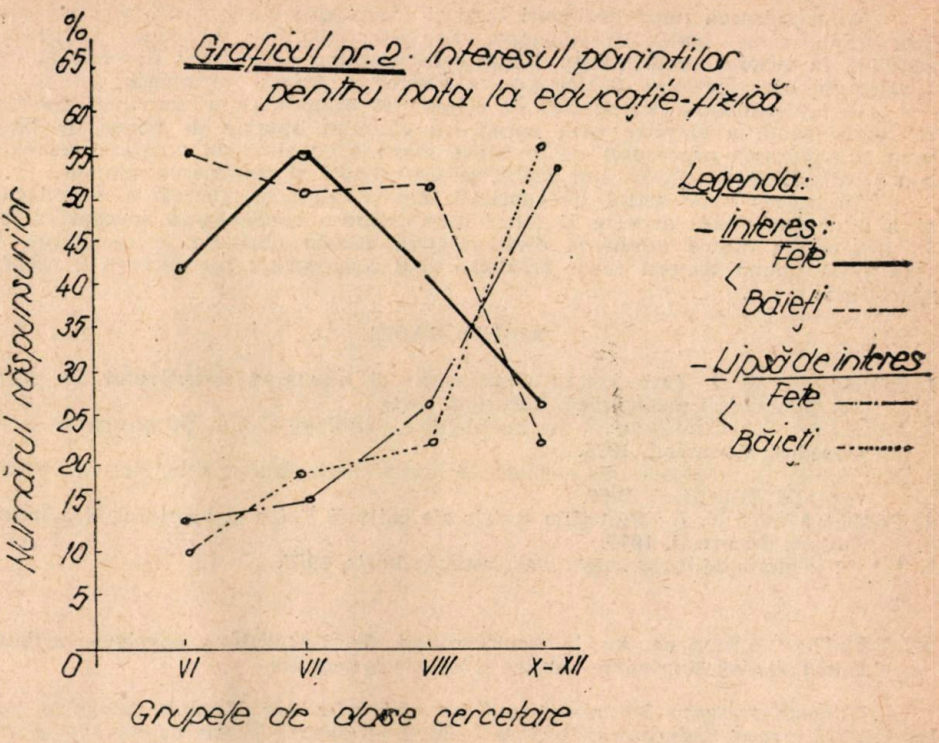
Subiecții care susțin că părinții sînt interesați de nota de la educație fizică și răspund întrebării : **„De ce ?"** — confirmă acest interes pentru : media generală — 12,20% în clasele gimnaziale și 11,58% în clasele liceale.

După cum rezultă, la toate categoriile de vîrstă, această accepțiune a notei la disciplina educație fizică nu-i satisface pe elevi.

O atitudine pozitivă față de exercițiul fizic se manifestă la toți elevii, unde motivul activității îl constituie obținerea unei pregătiri fizice pentru muncă și viață (reflectat în nota la educație fizică), deoarece la această categorie de elevi, motivul rezultă din însuși conținutul activității și nu dintr-un factor arti-

Tabelul 4

Categoriile de răspunsuri ale elevilor (%)	CLASELE							
	VI		VII		VIII		X—XII	
	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți	Fete	Băieți
— Mărimea notei (pentru media generală)	22,36	15,84	7,69	10,00	9,34	11,00	9,77	13,40
— Dezvoltarea fizică (calități și deprinderi motrice)	14,75	12,22	16,92	16,60	15,11	11,89	11,96	6,01
— Nu răspund (din diferite motive)	3,41	4,07	3,85	4,00	4,16	2,19	1,09	1,59



ficializat din afara acestuia, mărimea notei, obligație, constrîngere ș.a.m.d. De asemenea, devine limpede de ce la elevii care lucrează pentru notă, din obligație, atitudinea pozitivă față de acest gen de activitate lipsește cu desăvîrșire.

Elementul emoțional, pozitiv, îi caracterizează pe toți elevii care lucrează cu plăcere, și aceasta nu se modifică de la o clasă la alta. Crearea obișnuinței de exercițiu continuu, cotidian, ca o necesitate, ușurința desfășurării lui, înțelegerea propriilor îndatoriri, ca ceva firesc și în consecință, necesitatea activităților sportive apreciate și încurajate în mod just de părinți, contribuie la formarea personalității multilaterale a elevilor noștri.

CONCLUZII

Urmărind reducerea cît mai grabnică a distanței care desparte educația fizică școlară de necesitățile obiective ale dezvoltării societății noastre, în ansamblul ei, configurația exercițiului fizic și a sportului în concepția oamenilor de azi și a celor de mîine are o deosebită însemnătate. De aceea va trebui să formăm la elevi, și de ce nu, și la părinții lor, cele mai puternice convingeri și obișnuințe, reducînd în bună parte coeficientul aleatoriu, încercînd o taxonomie a obiectivelor, un sistem de acțiuni și metode utile cum ar fi :

— organizarea unor acțiuni sportive de masă cu caracter permanent în cadrul școlii, cu o valoare socială sporită, care să fie apreciată de maturi (conducerea școlii, profesori, părinți, elevi etc.) ;

— activitatea de educație fizică și sport să corespundă preocupărilor majorității elevilor și să primească aprecierea și asentimentul părinților și profesorilor;

— atitudinea elevilor față de activitatea sportivă depinde în mare măsură de caracterul organizării acesteia. Pentru elevii mari aceasta, pe lîngă aspectul plăcut al activității, determină ca motivația exercițiului fizic și a mișcării să primească un sens social-util (pregătirea pentru viață, pentru apărarea și consolidarea cuceririlor societății socialiste multilateral dezvoltate etc.) ;

— organizarea unor dezbateri largi și fructuoase cu tematică sportivă asupra problemelor instructiv-educative cu toate cadrele didactice și părinții elevilor, în vederea creării unui climat corespunzător optimizării formelor și metodelor de organizare și desfășurare a acestor activități în școală ;

— perfecționarea sistemului de selecție și organizare a activității sportive de performanță a elevilor prin apropierea clubului sportiv de școala de bază, prin sincronizarea procesului de pregătire sportivă cu sistemul instructiv-educativ din școală. Lărgirea colaborării dintre școală, părinți și profesorul-antrenor.

Discutarea unor astfel de concluzii implică, desigur, luarea în considerare și a altor numeroase aspecte și laturi care definesc configurația educației fizice în interrelația dintre adulți și elevii-sportivi. Datele obținute în cercetarea de față arată, numai asupra căror probleme să-și concentreze preocuparea și atenția specialistul.

BIBLIOGRAFIE

1. BOLDIREV N. I. (sub red.) : Organizarea și educarea colectivului de elevi, Ed. didactică și pedagogică, București, 1961.
2. CHELCEA S. : Chestionarul în investigația sociologică, Ed. Științifică și enciclopedică, București, 1975.
3. MOSER C. A. : Metode de anchetă în investigarea fenomenelor sociale, București, Ed. Științifică, 1967.
4. PONOMARIOV N. I. : Funcțiile sociale ale culturii fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
5. * * * : Comprende les groupes d'adolescents, Paris, 1967.

V. FĂRCAȘ : L'analyse de la configuration de l'éducation physique scolaire dans l'interrelation entre adultes et les élèves sportifs

L'auteur présente les résultats d'une recherche sur l'intérêt manifeste par les adultes envers l'éducation sportive scolaire et l'attitude des parents vis a vis les résultats obtenus par les élèves a l'éducation physique ou dans l'activité sportive. La recherche a été éffectuée sur 54 classes VI—VIII de six écoles générales, 9 classes X—XII de deux lycées, ainsi que sur 151 des élèves sportifs du club sportif scolaire de la ville de Tîrgu Mureș, en totalisant 1873 d'élèves, 944 garçons et 929 filles. La recherche a été effectuée sur la base d'un questionnaire. Les données ont été analysées a l'aide du calculateur Felix C.E. 256, le programme étant roulé cinq minutes. Des conclusions formulés résulte la nécessité de prendre en considération d'autres aspects qui établissent la configuration de l'éducation physique dans l'interrelation entre adultes et les élèves-sportifs. Les données obtenues dans la recherche indiquent les problèmes qui doivent attirer la préoccupation de l'attention des spécialistes.

V. FĂRCAȘ : Analysis of Physical Education in Schools in Terms of the Interrelation between Adults and Sporting Pupils

The author describes an experiment attempting to reveal the interest taken by adults and parents in the sporting activities of pupils, in the results obtained by pupils at physical education and sports. The experiment included 54 classes (the VIth—VIIIth forms) of six general schools, 9 classes (the Xth—XIIth forms) of two high schools and 151 pupils part of the School Sporting Club of Tîrgu Mureș — in all 1873 pupils, 944 boys and 929 girls. Questionnaires were used for the purpose. The data collected were processed by the FELIX C.E. 256 computer. The conclusions reached emphasized which aspects should be taken into consideration when defining the configuration of physical education in terms of the interaction between adults and sporting pupils. The data also revealed on which problems the specialists should focus their attention.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

CADRUL METODIC ȘI LIMITELE APLICĂRII METODELOR MODERNE DE INSTRUIRE ÎN PROCESUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ

Prof. IONEL BRATU
Școala generală nr. 99 — București

Progresul economico-social al țării noastre impune noi exigențe privind perfecționarea procesului didactic desfășurat în instituțiile școlare în vederea formării multilaterale a generației în creștere. Printre factorii ce contribuie la creșterea eficienței procesului de învățământ privind pregătirea elevilor, metodele didactice ocupă un loc aparte.

În procesul didactic specific educației fizice școlare, ca și în celelalte discipline didactice din planurile de învățământ ale școlilor, perfecționarea aplicării metodelor de învățământ, ca și descoperirea de noi metode didactice de instruire a elevilor reprezintă o preocupare constantă. Specificul procesului didactic al educației fizice școlare impune aplicarea specifică a metodelor de instruire, specific ce derivă din modul de realizare a componentelor instructiv-educative ale educației fizice și a modului specific de organizare și desfășurare a lecțiilor.

Din acest punct de vedere, metodele moderne de instruire se diferențiază în raport cu contribuția adusă la creșterea eficienței procesului didactic. Astfel, o primă grupă de metode moderne contribuie la **raționalizarea conținutului instructiv-educativ.**

Din această grupă de metode fac parte : **modelarea, algoritmizarea și instruirea programată.**

a) **Modelarea, ca metodă de raționalizare a conținutului instructiv-educativ,** constă — pe de o parte — din prefigurarea sub formă de **model optim matematic,** deci cantificat, obiectivele instructiv-educative cu caracter intermediar sau final, pe clase și cicluri de învățământ, iar pe de altă parte, din **selectarea sistemului de mijloace** corespunzătoare legității realizării modelului optim, matematic pe baza calculării indicelui sau coeficientului de corelație. Mijloacele, corelate cu legitatea realizării obiectivelor, împreună cu planificarea formează **modelul operațional** sau **acțional.**

Unitatea : model optimal — model operațional matematic trebuie să cuprindă toate componentele instructiv-educative și îndeosebi dezvoltarea fizică armonioasă, motricitatea generală, inițierea în practicarea ramurilor de sport, pregătirea pentru activitatea independentă de educație fizică.

Astfel, vom avea modelul optimal și acțional (operațional) al dezvoltării fizice corecte și armonioase, al capacității motrice generale, al capacității la practicare a ramurilor de sport, al formării capacității la practicare a ramurilor de sport, al formării capacității la practicarea independentă a exercițiilor fizice. Elaborarea modelului optimal (cantifierea obiectivelor) și a celui acțional-operațional (selectarea mijloacelor pe baza indicelui de corelație și planificarea lor cantitativ-obiectivizată) contribuie la raționalizarea elementelor esențiale ale procesului didactic — obiective și tehnologie didactică — contribuind la scientizarea acestuia dîndu-i obiectivitate și perspectivă de perfecționare.

b) **Algoritmizarea,** ca metodă didactică modernă de raționalizare a procesului de învățământ, constă în stabilirea pe bază de analiză logico-matematică a succesiunii de realizare a conținutului componențelor a procesului instructiv-educativ stabilind algoritmul (șirul finit de acțiuni metodico-didactice, reprezen-

tat de succesiunea de realizare a părților esențiale de conținut ale componentelor procesului instructiv-educativ ce se manifestă ca acțiuni tipice cu caracter constant și pe această bază stabilirea succesiunii de aplicare a operatorilor algoritmici aferenți).

Algoritmizarea este o metodă necesară raționalizării procesului didactic propriu educației fizice, prin aceea că ea completează modelarea stabilind algoritmul de realizare a componentelor procesului instructiv. Astfel, se stabilește algoritmul de realizare al dezvoltării fizice, al formării fiecărei deprinderi motrice de bază, al dezvoltării fiecărei calități motrice, al inițierii în practicarea ramurilor de sport. Dacă modelarea realizează și corelația dintre obiectivele instructiv-educative și mijloace, algoritmizarea stabilește cea mai rațională cale strategică de realizare a fiecărei componente stabilind ordinea — succesiunea de folosire a operatorilor algoritmici (mijloace) corespunzător algoritmului stabilit.

Algoritmizarea și modelarea au mare semnificație în etapa actuală cînd s-au mărit atît numărul obiectivelor educației fizice la noile cote de exigență, cît și cel al mijloacelor, raționalizînd sistemul de acționare, înlăturînd mijloacele-balast, neeficiente, neesențiale și algoritmii deficitari care nu valorifică superior timpul didactic avut la dispoziție prin planurile de învățămînt.

c) **Instruirea programată**, ca metodă didactică de raționalizarea procesului didactic, constă din împărțirea cuantumului instructiv-educativ în unități informaționale ce-și păstrează unitatea cu sistemul din care fac parte atunci cînd sînt programate pentru însușire, respectîndu-se o serie de principii, printre care: principiul pașilor mici, al progresului gradat, al întăririi elementelor însușite de elevi și al verificării periodice și finale. Unitățile informaționale au un caracter dinamic de la o clasă la alta, mai ales în cazul unor elemente de conținut care sînt prevăzute concentric în programele de învățămînt ale diferitelor cicluri. Instruirea programată este semnificativă și prin faptul că prin ea se poate urmări în mod obiectiv progresul elevilor prin intermediul pașilor pe care aceștia îi fac în mod corect, mai ales în formarea deprinderilor motrice, avînd deci un caracter operațional. Aplicînd această metodă, îndeosebi în acțiunea de formare a deprinderilor (motrice de bază sau specifice sporturilor), se poate preveni eșecul în învățare, depistîndu-se exact, precis și repede pasul care nu a fost însușit sau a fost însușit în mod eronat, fapt ce nu mai permite progresul viitor. Instruirea programată și algoritmizarea formează fundamentul planificării cantitativ-obiectivizate, care începe să fie tot mai des utilizată. Planificarea tematic-descriptivă (înlănțuirea temelor conform principiului continuității), din păcate încă utilizată și reactualizată într-o altă formă, elimină elementele de instruire programată și algoritmizare care conferă planificării tocmai ceea ce-i este esențial pentru prevederea științifică a realizării conținutului instructiv-educativ cuprins în programa de învățămînt respectiv: corelația dintre obiective și mijloace, algoritmul și operatorii algoritmici, dozele de informații și gradarea progresului (dozarea solicitării și a acumulărilor) corelate cu datele calendaristice ale trimestrelor școlare.

Astfel, se înlătură acțiunea rutinieră improvizată în instruirea elevilor, caracterul întîmplător al modului de lucru și lipsa perspectivei, posibilitatea de a diferenția conținutul didactic în raport cu progresul făcut de elevi.

Dacă modelarea, algoritmizarea și instruirea programată raționalizează conținutul instructiv-educativ, făcîndu-l apt pentru a fi introdus în procesul didactic, aceasta nu înseamnă că succesul didactic este asigurat. Pentru ca succesul să fie sigur trebuie realizată și raționalizată și acțiunea celeilalte părți a procesului didactic respectiv — elevii.

Se conturează în acest fel o a doua grupă de metode moderne care urmăresc să sporească gradul de activitate al elevilor în timpul lecțiilor conform noii viziuni a relației didactice profesor-elev, conform căreia elevul trebuie să fie tot mai mult subiect al propriei pregătiri. **Elementul esențial al elevului-subiect al propriei formări** îl constituie tocmai gradul său de activitate în lecție, înțelegerea deplină a ceea ce urmează să efectueze, gradul sporit de conștiinciozitate avînd ca rezultantă însușirea în cadrul lecției a tuturor obiectivelor stabilite de profesor.

De aceea, această grupă de metode poate fi denumită **grupa metodelor de activare a exersării în lecție a elevilor**. Dintre aceste metode, în procesul de educație fizică școlară se conturează următoarele:

a) **Activarea exersării prin desfășurarea problematizată a lecțiilor, integral** (la clasele terminale de cicluri), **a unor verigi** (la restul claselor), **a unor elemente de conținut instructiv tratate în stadii didactice de perfecționare — generalizare,** îndeosebi din dezvoltarea fizică, motricitatea generală, inițierea în practicarea ramurilor de sport.

Exersarea este activizată prin problematizare ca urmare a dorinței elevilor de a-și valorifica superior și original toate resursele informaționale pe care le dețin și capacitățile psihice, îndeosebi inteligența și imaginația ; deci, tot complexul psiho-informațional, ce stă la baza creativității, ca rezultat al întregului efort depus de elevi în lecție pentru a realiza soluții la problemele propuse.

b) **Activarea exersării prin învățarea prin descoperire,** ca metodă didactică, constă din solicitarea elevilor ca pe baza pregătirii dobîndite să poată construi răspunsuri noi sub formă de cunoștințe, priceperi și deprinderi de mișcare, în continuarea celor însușite anterior, anticipînd permanent elementele noi ce aparțin principalelor componente ale procesului de educație fizică, ca dezvoltarea fizică armonioasă, priceperile și deprinderile motrice de bază, inițierea în practicarea ramurilor de sport, pregătirea pentru activitatea independentă de educație fizică. Cadrele didactice trebuie să utilizeze această metodă pentru că ea activează elevii în descoperirea noului pe baza raționamentelor deductive sau inductive și prin analogie, fapt ce va contribui la învățarea pe loc a fondului respectiv de cunoștințe și va forma elevilor capacitatea de investigare a realității.

Pe baza acestor metode, elevii vor descoperi cunoștințe noi, exerciții noi pentru dezvoltarea fizică armonioasă, pentru dezvoltarea calităților motrice, vor descoperi variante ale diverselor deprinderi motrice de bază, procedee ale diverselor elemente tehnice ale ramurilor de sport, fapt ce le va spori nivelul de pregătire.

c) **Activarea exersării prin execuția independentă,** ca metodă didactică modernă, se folosește în cazul elevilor cu aptitudini deosebite, situație care modifică total ritmul de învățare în raport cu ceilalți elevi a clasei. Aptitudinile deosebite și motivația superioară a unor elevi impune crearea condițiilor de exersare independentă care va stimula și activa superior participarea la lecție a elevilor respectivi.

Se procedează așa în cazul elevilor cu aptitudini deosebite pentru practicarea ramurilor de sport (atletism, gimnastică), în general în probe sportive individuale. Modul de lucru este folosirea fișelor de exerciții propuse de profesor sau exerciții adecvate pentru perfecționarea unor laturi deficitare cu participarea elevilor în cauză. În cazul acestor elevi, se impune atît întreținerea motivației, a dorinței de afirmare, cît și asigurarea controlului și autocontrolului pentru a evalua eficiența exersării independente.

d) **Activarea exersării prin tratarea diferențiată a elevilor** este o metodă activă care se impune în ultimul timp datorită necesității luării în considerare a particularităților individuale ale tuturor elevilor, mai ales în ceea ce privește nivelul pregătirii, rata acumulării (ca urmare a aptitudinilor psihice, somatice și motrice), motivația participării la lecțiile de educație fizică și altele. Echivalentul luării în considerare simultan a particularităților tuturor elevilor din clasa respectivă este, în educația fizică, elaborarea de conținut instructiv-educativ diferențiat, metodologie adaptată tuturor nivelurilor, evaluare și apreciere diferențiată. Existența unei varietăți a aptitudinilor pentru educație fizică, ca și la celelalte discipline de învățămînt, creează baza obiectivă a tratării diferențiate a elevilor și la educație fizică.

Tratarea diferențiată se impune cu stringență îndeosebi la **realizarea dezvoltării fizice corecte și armonioase,** întrucît la realizarea modelului acesteia unii elevi pornesc de la nivelul particularităților normale somatice și auxologice, potrivit vîrstei și sexului, în timp ce alții pornesc de la stadiu de deficient fizic de diferite grade sau de la stadiu de purtător al unor abateri de la normal în ceea ce privește starea de nutriție, creșterea și altele. Aceasta presupune un sistem de mijloace adecvat și măsuri de organizare a exersării deosebite.

Aceeași tratare diferențiată se impune și în **dezvoltarea calităților motrice.** La această componentă a procesului instructiv-educativ tratarea diferențiată se impune în cazul elevilor care se află cu nivelul lor de dezvoltare cu o abatere de 2—3 sigme față de media ponderată. Grupele de nivel astfel formate în număr de trei (nivel mediu, nivel superior, nivel inferior) vor fi tratate diferențiat printr-un sistem de mijloace și dozare adecvată. Experiența ne arată că

în cazul forței și rezistenței rezultatele aplicării tratării diferențiate sînt spectaculoase.

Tratarea diferențiată se impune și în cazul formării priceperilor și deprinderilor motrice de bază și specifice ramurilor de sport.

Formarea deprinderilor motrice de bază și inițierea elevilor în practicarea ramurilor de sport în sine la nivelul cerințelor impuse de programele de învățămînt este accesibilă în mare măsură tuturor elevilor. Problema este de ordin calitativ, a performanței sportive pe care elevii o obțin. Un studiu efectuat prin intermediul probelor din tetratlonul școlar aplicate pe eleve din clasele V—VIII a pus în evidență un nivel scăzut al performanței sportive deși toate elevele executau corect tehnica probelor respective. Din această observație se impune concluzia că trebuie dezvoltate calitățile motrice de bază (viteză, forță, rezistență și îndemînare), ce condiționează nivelul performanței sportive la acest nivel de cerințe.

Opțiunea elevilor pentru practicarea ramurilor de sport nu poate fi echivalentă cu tratarea diferențiată întrucît opțiunea este o categorie motivațională individuală, iar tratarea diferențiată este o categorie de psiho-pedagogie operațională a procesului didactic.

Tratarea diferențiată trebuie să ducă în cele din urmă la lichidarea eșecului școlar și la amplificarea eficienței pregătirii elevilor.

Folosirea metodelor active trebuie, în cele din urmă, să ducă la creșterea procesului de acumulări pe care le fac elevii la principalele componente ale educației fizice școlare în fiecare lecție. Aceste acumulări trebuie să fie temeinice, să se păstreze intacte pînă la lecția următoare mai ales că nu este în tradiția educației fizice ca elevii să se pregătească acasă la fel ca la celelalte discipline școlare. Aceasta înseamnă că **învățarea în clasă în lecții** este esențială pentru educația fizică școlară, fapt ce va schimba tipul lecțiilor. Lecțiile de însușire în clasă a conținutului instructiv-educativ prin activizarea participării elevilor trebuie să fie tipul esențial de lecție la care se va asocia în mod frecvent evaluarea acumulărilor din fiecare lecție. Preponderența învățării în clasă se impune astăzi ca o orientare fundamentală a didacticii moderne. Aceasta ar fi o mutație semnificativă de la **Herbert** și neoherbertieni încoace în ceea ce privește pedagogia lecției.

Această schimbare se impune întrucît psihologia operațională a statuat raționea efortului propriu ca factor fundamental al formării și dezvoltării copiilor, iar pedagogia rațională a demonstrat superioritatea sub toate privințele a relațiilor de cooperare față de relațiile autoritare în școală.

La aceasta trebuie adăugat că democrația socialistă care printre altele își propune să asigure copiilor egalitatea de șansă, înlăturînd prin aceasta handicapul cultural și social al unor copii, fapt realizabil prin acțiunea metodelor didactice moderne în contextul conceptului de lecție nou: predare, însușire, evaluare.

Procedînd așa, educația fizică va asigura tuturor copiilor o stare de sănătate optimă, capacitate de efort biologic psiho-fizic, capacitate socio-motrică, va contribui la diminuarea handicapului pe care unii elevi îl au pe plan somatic, auxiologic, motric, sanogenetic și de capacitate de efort, contribuind la succesul șanselor egale ale tuturor copiilor la realizarea științifică a orientării lor școlare și profesionale.

Metodele de raționalizare a conținutului instructiv-educativ împreună cu metodele de activare a exersării și cu cele de organizare și transmitere a informației trebuie să servească integral noul concept de lecție care se profilează, respectiv lecția de **predare-însușire-evaluare.**

I. BRATU : La cadre méthodique et les limites de l'application des méthodes modernes d'instruction dans le processus d'éducation physique scolaire

Le spécifique du processus didactique dans l'éducation physique exige l'application des méthodes spécifiques d'instruction, trait spécifique qui dérive de la manière de réalisation des composantes instructif-éducatives de l'éducation physique et du mode spécifique d'organisation et de deroulement des leçons. Une première groupe de méthodes est formé par la rationalisation du contenu instructif-éducatif, groupe qui comprend le modelage, l'algorithmisation et l'instruction programmée. Une autre groupe de méthodes peut être denommée la groupe des méthodes d'activisation des élèves durant la leçon. On peut réaliser cette activisation seulement par un deroulement problématisée des leçons, intégralement,

(Continuare în pag. 23)

STUDIU PRIVIND RELAȚIILE INTERPERSONALE LA ELEVI

Prof. VASILE LANCZ

Școala generală nr. 11 — Baia Mare

În actuala etapă a dezvoltării economice și sociale a țării noastre, școala este chemată să pregătească un tineret dezvoltat din punct de vedere intelectual, fizic și politico-moral, capabil să se integreze eficient și rapid în activitatea productivă. În acest context, optimizarea relațiilor morale dintre elevi a devenit un comandament social de prim ordin, parte componentă deosebit de importantă a pregătirii tineretului pentru viață și muncă.

Este știut că unitatea de bază a școlii unde se realizează instruirea și educarea elevilor este clasa școlară, **„o organizație socială și în același timp un grup psihologic..., o grupă de muncă și ca atare este confruntată cu o serie de probleme comune pentru toate grupele de muncă"** (1). **„Clasa se caracterizează ca un grup social primar, ca un cîmp de relații interpersonale în care mediul socio-cultural modelează profund, organizat și prospectiv personalitatea elevilor ; aici se făuresc valorile morale însușite de elevi, se cizelează conduitele și se deschid aspirațiile noilor generații"** (2).

În mod firesc, ca și în însăși construcția societății omenești, și în acest cadru de viață și de activitate comună, între membrii clasei se manifestă cu mai multă sau mai puțină claritate prieteniile sau „dușmăniile", se constituie grupurile și se stabilesc relații psihologice și sociale de ordin moral.

Depistarea și identificarea acestor relații interpersonale, a modului cum se configurează ele, precum și a motivelor care-i unesc sau disociază pe elevi, nu pot fi neglijate dacă dorim să acționăm cu eficiență sporită în vederea pregătirii tineretului pentru muncă și viață, bazată pe relații umane socialiste.

SCOPUL ȘI OBIECTIVELE STUDIULUI

Prin elaborarea studiului, întreprins cu elevii clasei a V-a D, Școala generală nr. 11 — Baia Mare, diriginte prof. Angela Mutafov, am urmărit să cunoaștem și să înțelegem mai bine individualitățile din clasă, să intervenim apoi, cu metode și mijloace corespunzătoare pentru a schimba atitudini și comportamente necorespunzătoare din punct de vedere socio-moral, să dirijăm în acest fel integrarea tuturor elevilor în colectivul clasei, acest fapt constituind **„prima modalitate de influențare științifică a integrării individului în societate" (3).**

Problemele pe care ni le-am propus să le rezolvăm au fost următoarele :

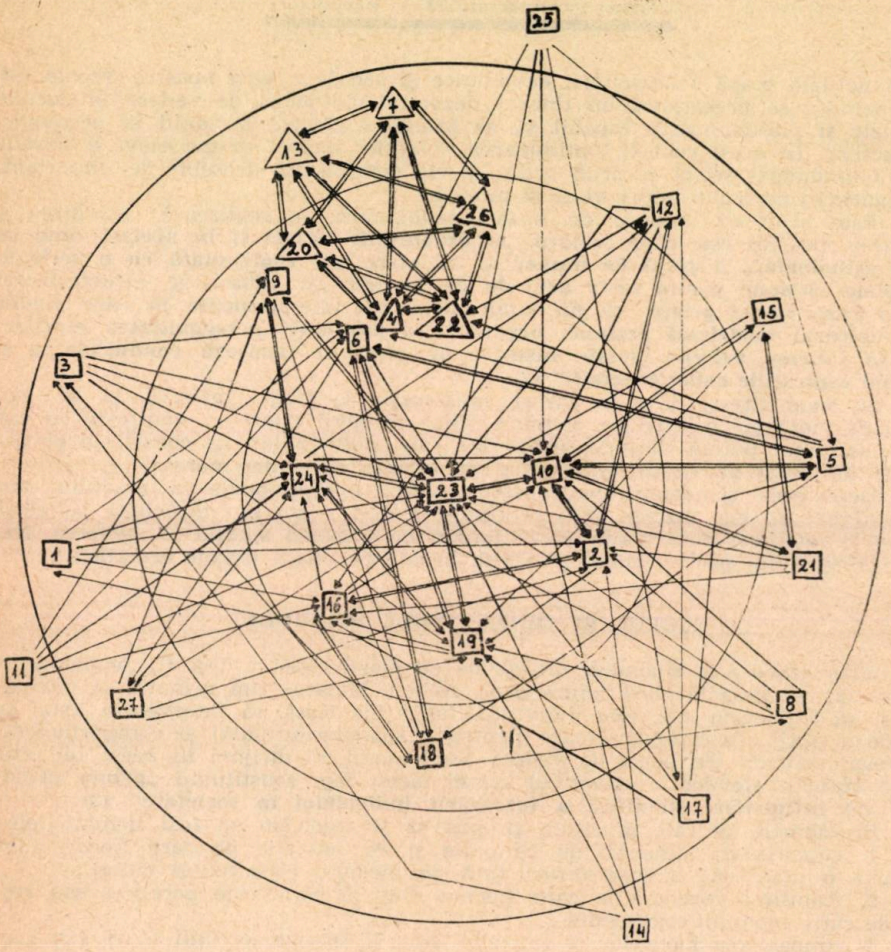
1. cunoașterea atitudinii de simpatie și de antipatie pe care fiecare elev în parte o manifestă în mod direct față de membrii colectivului clasei ;
2. stabilirea nivelului la care fiecare elev în parte este acceptat sau respins de către membrii colectivului ;
3. cunoașterea motivelor, a cauzelor care îi apropie pe unii elevi sau care îi determină să se respingă ;
4. stabilirea gradului de coeziune al colectivului clasei ;
5. stabilirea modului în care fiecare elev poate să-și dea seama de numele acelora care-l apreciază, îl simpatizează, pe de o parte, iar pe de alta, să-și dea seama de acei care-l resping.

METODE ȘI TEHNICI DE LUCRU

Cunoscută fiind posibilitatea influențării prin joc asupra dezvoltării biopsihice a copiilor, asupra promovării spiritului de grup, a sociabilității, a acțiunilor de cooperare, faptul că jocul îi solicită pe copii să cîștige o „poziție" în relațiile interpersonale, pentru a obține informațiile necesare elaborării studiului nostru am aplicat testul psiho-sociometric, folosind criteriul asociațiilor pentru joc.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1982, pag. 17

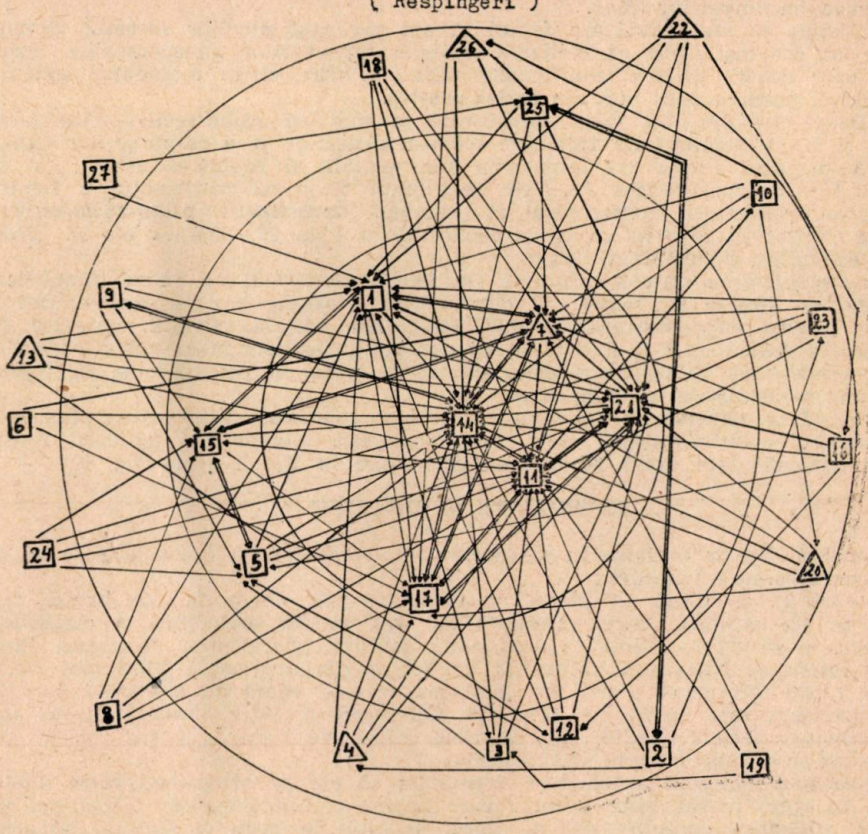
Fig.nr.1 Sociograma la criteriul asociațiilor pentru joc.
(Alegeri)



Legenda:
= preferință univocă
= preferință reciprocă
= fete
= băieți

Întrebările cuprinse în testul psiho-sociometric au solicitat elevilor trei variante de răspunsuri : o variantă se referea la cinci alegeri preferențiale, alta care solicita cinci răspunsuri de respingere și, în fine, a treia variantă care se referea la percepția a cîte cinci relații interpersonale preferențiale și repulsive.

Fig.nr.2 Sociograma la criteriul asociaţiilor pentru joc.
(Respingeri)



Legenda:

= respingere univocă

= respingere reciprocă

= fete

= băieţi.

De asemenea, am solicitat elevilor să motiveze alegerile şi respingerile exprimate ,să precizeze pentru ce se cred preferaţi sau respinşi de colegii menţionaţi în răspunsurile lor.

Testul a fost administrat la începutul anului şcolar 1980—1981 după ce în prealabil s-a precizat importanţa şi necesitatea sincerităţii cu care trebuie să răspundă fiecare elev la întrebările formulate, subliniind că răspunsurile lor vor constitui un punct de plecare în vederea unei mai bune organizări a colectivului, în general, şi a grupelor de lucru la lecţiile de educaţie fizică, în special. De

asemenea, s-a explicat elevilor că prin joc nu înțelegem numai jocurile sportive, ștafetele sau jocurile dinamice, ci toate situațiile de joc, inclusiv jocurile distractive din timpul lor liber.

Trebuie să mai precizăm faptul că am garantat elevilor secretul răspunsurilor lor, convinși fiind că dirijarea evoluției raporturilor interpersonale, rezolvarea unor situații critice, conflictuale existente între ei în momentul aplicării testului, vor necesita mult tact din partea noastră.

Datele testului au fost înregistrate în matrice psiho-sociometrice (anexele 1 și 2), consemnînd cu fidelitate ordinea alegerilor și a respingerilor exprimate ,valorificînd gradul de intensitate preferențială și repulsivă astfel : cei de ordinul I — cu coeficientul 5 ..., cei de ordinul V — cu coeficientul 1. Pentru asigurarea caracterului confidențial al prezentei investigații psiho-sociometrice, numele elevilor au fost înlocuite cu coduri de la 1 la 27, fără ca ele să corespundă cu ordinea din catalogul clasei.

La prelucrarea datelor obținute am folosit procedeul de calcul simplificat prezentat de **Nicolae C. Matei** (3), determinînd : limitele poziției sociometrice a elevilor privind expansivitatea socială, integrarea socială, nivelul emisiilor de respingeri și gradul de a fi mai mult sau mai puțin repulsiv în cadrul colectivului clasei ; coeficientul de coeziune colectivă ; capacitatea de percepere și înțelegere a relațiilor preferențiale sau repulsive.

Dorind să obținem o imagine intuitivă a relațiilor psihice interpersonale din interiorul colectivului de elevi, corespunzătoare momentului aplicării testului, am întocmit cele două sociograme prezentate în fig. 1 și în fig. 2.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Analiza datelor înscrise în matricele psiho-sociometrice (anexele 1 și 2) ne permit următoarele constatări :

— cei 27 de elevi ai clasei au exprimat 133 de preferințe brute, din totalul de 135 posibile, care valorizate fac 403, media aritmetică a alegerilor exprimate — 43 : 27 — fiind 15 (rotunjit). Conform procedeului de calcul simplificat descris de Nicolae C. Matei (3, pg. 86), media aritmetică fiind mai mare decît 9, limita inferioară a expansivității sociale este egală cu M—4=11, iar limita superioară este egală cu M+4=19. Cei cuprinși între limitele 11—19 au o expansivitate socială medie. Din calculele respective rezultă că toți cei 27 de elevi testați au o expansivitate socială medie.

Analizînd motivele asociațiilor, constatăm că ele se orientează către unele direcții de ordin moral bine definite cum ar fi : comportamentul disciplinat și civilizat, atitudinea corectă față de colegi și față de regulile jocului, situația bună la învățătură (deși criteriul selecției preferențiale a fost jocul), colegialitatea și prietenia. Calitățile de „a fi bun la fotbal", de „a fi distractiv și vesel" sînt, de asemenea, enumerate ca motive ale alegerilor exprimate, dar ele nu sînt dominante.

Un alt aspect, care trebuie să stea în atenția noastră, este inexistența preferințelor fetelor față de băieți și numărul mic de băieți (nr. 5, 12 și 25) care preferă ca partenere de joc două, respectiv, cîte o elevă, ceea ce se poate explica, într-un fel, prin faptul că lecțiile de educație fizică se desfășoară cu colective demixtate. În același timp, însă, analiza structurală a sociogramei prezentată în fig. 1 scoate în evidență densitatea relațiilor preferențiale dintre cele șase eleve.

Conform procedeului de calcul explicat anterior, la emiterea respingerilor situația se prezintă astfel : din totalul de 135 de respingeri posibile, s-au emis 126, care valorificate fac 391 ; media aritmetică este egală cu 14 (rotunjită) ; limita inferioară este egală cu 10 ; limita superioară este egală cu 18 ; limita medie este între 10 și 18. Rezultă că un singur elev (nr. 27) emite respingeri la nivel inferior și 26 de elevi resping la nivel mediu.

Confruntînd situația preferințelor exprimate cu cea a emisiilor de respingeri, tendință care este legată nemijlocit de expansivitatea socială, putem constata că încărcătura preferențială și repulsivă la cei 27 de elevi din clasă se găsește în intensități aproape egale, ceea ce dovedește că atmosfera de cooperare și înțelegere între elevi nu este cea mai corespunzătoare.

Dacă analizăm motivele respingerilor putem constata că toți elevii din clasă îi resping pe cei cu devieri de comportament, agresivi, dezordonați, pe cei

SCOALA CU CLS.I-VIII.Nr.11 BAIA MARE
Cls. V/D

Anexa 1

MATRICEA PSIHO-SOCIOMETRICA LA CRITERIUL ASOCIATIILOR PENTRU JOC

(Alegeri)

Cod.	Sex.	Preferințe exprimate brut:	Sex. M	F	Pv.	Tip de E.S.	Preferințe primite brut:	Sex. M	F	Pv.	Tip de I.S.	Motivația preferințelor exprimate:
0.	1.	2.	3.	4.	6.	7.	8.	9.	10.	12.	13.	14.
1.	M.	16,23,2,24,6	5	-	5	15	Med. 19^{1}	1	-	1	1	Inf. Sînt serioși.
2.	M.	16,12,19,1o	4	-	4	14	Med. $8^{2},1o^{3},12^{5},1^{-5},21^{3},1^{2},27^{3},16^{2}$	8	-	8	33	Sup. Se joacă corect
3.	M.	23,1o,24,19,6	5	-	5	15	Med. $14^{1},18^{1}$	2	-	2	2	Inf. Sînt colegi buni, iubesc sportul.
4.	F.	22,26,2o,13,7	-	5	5	15	Med. $7^{2},22^{5},2o^{4},25^{4},26^{3},5^{1},13^{1}$	2	5	7	23	Sup. Se joacă frumos, sînt distractivi.
5.	M.	1o,18,6,22,4	3	2	5	15	Med. $6^{2},1o^{2},22^{2},17^{1}$	4	-	4	7	Inf. Sînt cuminți, veseli.
6.	M.	9,18,19,5,27	5	-	5	15	Med. $9^{2},18^{4},6^{2},19^{3},23^{2},1^{1},3^{1},11^{1}$	8	-	8	2o	Sup. Mă ajută, vorbesc frumos.
7.	F.	4,22,13,26,2o	-	5	5	15	Med. $13^{3},26^{2},4^{1},2o^{1},22^{1}$	-	5	5	8	Inf. Se joacă frumos, învață bine.
8.	M.	2,23,24,19,1o	5	-	5	15	Med. 18^{2}	1	-	1	2	Inf. Sînt curați, bine educați, buni la învățătură.
9.	M.	6,23,1o,18,24	5	-	5	15	Med. $6^{5},24^{4},11^{2},23^{1},27^{1}$	5	-	5	13	Med. Sînt buni cu mine.
1o.	M.	2,15,23,5,21,	5	-	5	15	Med. $5^{5},23^{5},25^{5},3^{4},12^{4},15^{4},21^{4},9^{3},14^{3},2^{2},24^{2},8^{1},16^{1}$	13	-	13	43	Sup. Sînt veseli, el este un bun fotbalist.
11.	M.	23,16,24,9,6	5	-	5	15	Med. -	-	-	-	-	IZO-LAT Sînt cuminți, sînt distractivi.
12.	M.	2,1o,23,22,16	4	1	5	15	Med. $2^{4},24^{3},17^{2}$	3	-	3	9	Inf. Imi place cum se comportă.
13.	F.	26,22,7,2o,4	-	5	5	15	Med. $7^{3},4^{2},2o^{2},22^{2},26^{1}$	-	5	5	1o	Inf. Bine educate, inteligente.
14.	M.	2,23,19,1o,3	5	-	5	15	Med. -	-	-	-	-	IZO-LAT Buni fotbaliști, civilizați
15.	M.	21,1o,23,19	4	-	4	14	Med. $1o^{4},21^{3}$	2	-	2	7	Inf. Nu se bat, no ajutăm la lecții.
16.	M.	18,23,24,2,1o	5	-	5	15	Med. $1^{5},2^{5},18^{5},11^{4},17^{4},19^{2},21^{2},12^{1}$	8	-	8	26	Sup. Buni la învățătură, bine educați, curați.
17.	M.	23,16,19,12,5	5	-	5	15	Med. 25^{1}	1	-	1	1	Inf. Sînt veseli, imi place cum se comportă.
18.	M.	16,6,24,8,3	5	-	5	15	Med. $14^{5},5^{4},6^{4},8^{2}$	4	-	4	15	Med. Nu fac prostii.
19.	M.	24,23,6,16,1	5	-	5	15	Med. $27^{5},23^{4},2^{3},6^{3},17^{3},3^{2},8^{2},14^{2},15^{2},24^{1}$	1o	-	1o	27	Sup. Imi sînt colegi de bloc, și de școală.
2o.	F.	22,4,26,13,7	-	5	5	15	Med. $6^{5},4^{3},22^{3},13^{2},7^{1}$	-	5	5	18	Med. Sînt bine educate.
21.	M.	1o,15,16,23	5	-	5	15	Med. $15^{3},1o^{1}$	2	-	2	6	Inf. Nu se bat, se joacă frumos.
22.	F.	4,26,2o,13,7	-	5	5	15	Med. $4^{5},2o^{5},7^{4},13^{4},26^{4},5^{2},12^{2}$	2	5	7	26	Sup. Sînt bine educate.
23.	M.	1o,19,24,6,9	5	-	5	15	Med. $3^{5},11^{5},17^{5},24^{5},1^{4},8^{4},9^{4},14^{4},16^{4},19^{4},1o^{2},12^{3},15^{3},25^{3},27^{2},21^{1}$	16	-	16	59	Sup. Sînt buni prieteni, Io este bun fotbalist.
24.	M.	23,9,12,1o,19	5	-	5	15	Med. $19^{5},27^{4},3^{3},8^{3},11^{2},16^{2},18^{2},23^{1},1^{2},9^{1}$	1o	-	1o	3o	Sup. Invață bine, se joacă frumos.
25.	M.	1o,4,23,5,17	4	1	5	15	Med. -	-	-	-	-	IZO-LAT Nu sînt obraznici.
26.	F.	2o,22,4,7,13	-	5	5	15	Med. $13^{5},4^{4},22^{4},2o^{3},7^{-}$	-	5	5	18	Med. Sînt bine cresoute.
27.	M.	19,24,2,23,9	5	-	5	15	Med. 6^{1}	1	-	1	1	Inf. Sînt adevărați prieteni.
		TOTAL:	99	34	133	403	TOTAL:	103	30	133	403	

NOTA: Gradul de intensitate preferențială se valorifică: cei ce ocupă locul I. prin coeficientul $5 + (24^{5})$ ... , locul V. prin coeficientul $1 + (26^{1})$.
Pv. = preferințe valorificate; E.S. = expansivitatea socială; I.S. = integrarea socială

care nu învață, care au un vocabular vulgar și doar un singur elev (nr. 10) respinge pe cei care „nu știu să se joace".

Determinînd tipurile de integrare socială, am ajuns la constatarea că: trei elevi (nr. 11, 14, 15) nu primesc nici o alegere, deci sînt izolați; unsprezece elevi (nouă băieți și două fete) au o integrare socială de limită inferioară; patru elevi (doi băieți și două fete) de limită medie și nouă elevi (șapte băieți și două fete) sînt cu integrare socială la limita superioară.

Nivelul respingerilor primite, aspect care ține, de asemenea, de integrarea socială, se prezintă astfel: șapte elevi (cinci băieți și două fete) nu primesc respingeri; doisprezece elevi (nouă băieți și trei fete) primesc la nivel inferior; doi elevi la nivel mediu, iar șase elevi (cinci băieți și o fată — nr. 7) sînt respinși la nivel superior. De menționat că eleva respectivă este respinsă numai de către băieți. Configurația respingerilor este prezentată în sociograma din fig. 2.

Coeficientul de coeziune colectivă s-a calculat după formula (3, pg. 89):

$$C.C.C. = \frac{(P_x\ 0,5 + P_y\ 1 + P_z\ 1,5) - (R_x\ 0,5 + R_y\ 1 + R_z\ 1,5)}{N}$$

în care $P_x 0,5$ este numărul subiecților preferați la limita inferioară de intensitate (0,5); $P_y 1$ = numărul de subiecți preferați la limita medie de intensitate (1)

SCOALA CU CLS.I-VIII.Nr.11
BAIA MARE
Cls.V/D

Anexa 2

MATRICEA PSIHO-SOCIOMETRICA LA CRITERIUL ASOCIATIILOR PENTRU JOC

(Respingeri)

Cod.	Sex.	Respingeri exprimate brut:	Sex. M.	Sex. F.	Rv.	Respingeri la nivel:	Respingeri primite brut:	Sex. M.	Sex. F.	Rv.	Respinși la nivel:	Motivația respingerilor exprimate:
o.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1.	M.	7,18,3,14, 15	4	1	5	15	Med.	$4^4,27^4,8^3,12^3,22^3,23^3,25^3,5^2,9^2,10^2,15^2,17^2,20^2,21^2,7^1,13^1$.	11	5	16	59	SUP.	Neserioasă;urîcios;vorbește mult;se bate,înjură;pîrîcios.
2.	M.	4,23,25,11, 14	4	1	5	15	Med.	25^2	1	-	1	2	Inf.	Neprietenoși,sînt zgîrciți.
3.	M.	14,11,21,5	4	-	4	14	Med.	$1^3,19^3$	2	-	2	6	Inf.	Sînt bătăuși,nu învață.
4.	F.	11,1,14,21, 17	5	-	5	15	Med.	2^3	1	-	1	5	Inf.	Nu sînt atenți la ore,vorbesc urît,17 este adormit.
5.	M.	11,14,21,1, 15	5	-	5	15	Med.	$9^3,16^3,3^2,12^1,15^1,24^1$	6	-	6	13	Med.	Sînt prea duri,dezordonați.
6.	M.	7,14,17	2	1	3	12	Med.	-	-	-	-	-	-	Vorbesc urît,17 este adormit.
7.	F.	14,11,15,17, 1	5	-	5	15	Med.	$1^5,6^5,10^5,14^5,15^5,16^5,19^5,21^5,23^4,17^3,18^2,25^1$	12	-	12	50	SUP.	Sînt răi,17 este adormit, 14 înjură.
8.	M.	11,14,1,17, 15	5	-	5	15	Med.	-	-	-	-	-	-	Sînt bătăuși,vorbesc prostii, sînt leneși.
9.	M.	5,14,15,1,21	5	-	5	15	Med.	14^3	1	-	1	3	Inf.	Înjură,se comportă urît.
10.	M.	7,14,26,1,20	2	3	5	15	Med.	11^2	1	-	1	2	Inf.	Nu știu să se joace.
11.	M.	15,17,14,10, 21	5	-	5	15	Med.	$4^5,5^5,8^5,13^5,18^5,22^5,24^5,26^5,3^4,7^4,12^4,14^4,17^4,19^4,20^4,21^4,25^4,6^3,23^3$.	13	6	19	80	SUP.	Se bat,înjură.
12.	M.	14,11,1,21,5	5	-	5	15	Med.	$16^3,13^2$	1	1	2	6	Inf.	Sînt răutăcioși,bătăuși,înjură.
13.	F.	11,14,21,12,1	5	-	5	15	Med.	-	-	-	-	-	-	Dezordonați,leneși,se bat.
14.	M.	7,11,9,17	3	1	4	14	Med.	$3^5,7^5,12^5,17^5,20^5,23^5,25^5,5^4,6^4,8^4,9^4,10^4,13^4,15^4,22^4,24^4,26^4,4^3,11^3,18^3,1^2,16^2,2^1,21^1$	18	6	24	90	SUP.	-
15.	M.	7,14,17,1,5	4	1	5	15	Med.	$11^5,7^3,9^3,24^2,1^1,5^1,8^1$	6	1	7	16	Med.	Vorbesc prostii,se bat.
16.	M.	7,12,5,14,21	4	1	5	15	Med.	22^1	-	1	1	1	Inf.	Sînt bătăuși.
17.	M.	14,11,7,1,21	4	1	5	15	Med.	$11^4,6^3,15^3,21^3,7^2,8^2,14^2,26^2,4^1,18^1,20^1$	7	4	11	24	SUP.	14 este neîngrijit.
18.	M.	11,21,14,7,17	4	1	5	15	Med.	1^4	1	-	1	4	Inf.	Sînt răi,se bat.
19.	M.	7,11,3	2	1	3	12	Med.	-	-	-	-	-	-	Neserioasă;se bate;indisciplinată
20.	F.	14,11,21,1,17	5	-	5	15	Med.	10^1	1	-	1	1	Inf.	Sînt răi,dezordonați.
21.	M.	7,11,17,1,14	4	1	5	15	Med.	$18^4,3^3,5^3,13^3,20^3,24^3,26^3,4^2,12^2,22^2,9^1,11^1,16^1,17^1,23^1$	10	5	15	33	SUP.	11 se bate;17 este adormit; 1 este neîngrijit;14 înjură.
22.	F.	11,14,1,21,16	5	-	5	15	Med.	-	-	-	-	-	-	Sînt indisciplinați,obraznici.
23.	M.	14,7,1,11,21	4	1	5	15	Med.	2^4	1	-	1	4	Inf.	Nu învață,sînt dezordonați.
24.	M.	11,14,21,15,5	5	-	5	15	Med.	-	-	-	-	-	-	Nu învață,sînt prost crescuți.
25.	M.	14,11,1,2,7	4	1	5	15	Med.	$27^5,2^3,26^1$	3	1	4	9	Inf.	Sînt obraznici,nu învață.
26.	F.	14,21,17,25	5	-	5	15	Med.	10^3	1	-	1	3	Inf.	Se bat,se comportă urît.
27.	M.	25,1	2	-	2	9	Inf.	-	-	-	-	-	-	Mă deranjează.
		TOTAL:	111	15	126	394		TOTAL:	96	30	126	394		

NOTA: Gradul de intensitate repulsivă se valorifica:cei ce ocupă locul I.prin coeficientul $5-(13^5)$.... locul V. prin coeficientul $1-(9^1)$.
Rv.= respingeri valorificate

și $P_z 1,5$ = numărul de subiecți preferați la limita superioară de intensitate (1,5) ; R = respingerile primite la aceleași limite și intensitate ca P ; N este suma cazurilor de P_x, P_y, P_z și R_x, R_y, R_z.

Înlocuind simbolurile obținem :

$$C.C.C. = \frac{(11^{0,5} + 4^1 + 9^{1,5}) - (12^{0,5} + 2^1 + 6^{1,5})}{24 + 20} = 0,13$$

Luînd în considerare etalonarea gradualității coeziunii colectivului, stabilit de autorul menționat între —1 și +1, **coeficientul de 0,13 indică un colectiv cu coeziune slabă.**

În loc de concluzii la această primă parte a studiului nostru, putem concluziona că, deși criteriul selecției preferențiale a fost jocul, majoritatea elevilor îi preferă în primul rînd pe cei care au o situație bună la învățătură și se comportă ordonat, civilizat (nr. 23, 10, 24 — elevi caracterizați și ca fiind buni fotbaliști, care se joacă frumos). respingînd pe cei care sînt „buni" la diferite jocuri, dar nu învață, sînt indisciplinați, dezordonați, brutali (elevii nr. 1, 11, 14, 21).

BIBLIOGRAFIE

1. RADU N. și colaboratorii : Teoria grupurilor și cercetarea colectivelor școlare, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1974.
2. POPEANGĂ V. : Clasa de elevi, subiect și obiect al actului educativ, Ed. Facla, Timișoara, 1973.
3. NICOLAE C. MATEI : Sociabilitatea și temeiurile ei morale în colectivele școlare, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1973.

V. LANCZ : Etude concernant les relations interpersonnelles chez les élèves

L'étude présenté s'est proposé comme but une meilleure connaissance des individualités d'une classe, la manière dans laquelle on peut intervenir plus efficace pour changer des attitudes et des comportements, quelles méthodes et moyens on doit utiliser dans cette action, étant connue la possibilité d'influencer par le jeu le développement biopsychique des élèves, de promouvoir l'esprit de group, de la sociabilité, des actions de coopération. On a utilisé le test psycho-sociométrique, en utilisant le critère des associations pour le jeu. Le teste a été administré au début de l'année scolaire 1980/1981 aux élèves de la V-ème classe de l'école générale nr. 11 de Baia Mare. Même si le critère de la sélection préferentielle a été le jeu, la majorité des élèves préferent en premier lieu leurs collegues ayant des bonnes notes et se comportent civilisé, élèves étant considérés aussi comme des bons footballeurs, en repoussant ceux qui ont des aptitudes pour des différents jeux mais qui ont des mauvaises notes, sont indisciplinés, désordonnés.

V. LANCZ : On Inter-Personal Relations Among Pupils

This article lays stress on class individualization aspects, and on the ways and means to be resorted to in order to change attitudes and behaviours, as it is a matter of common knowledge that the biophysical development of the pupils may be influenced by sports which also help to forward a spirit of group, of social and cooperative action. The author resorted to the psycho-sociometric test, using the criteria of game associations, which was applied at the beginning of the 1980—1981 school year to the pupils of the Vth D form of No. 11 general school of Baia Mare. Although the criterion of preferential selection was the game, most of the pupils showed preference for the pupils with good results in learning, showing a good and civilized behaviour, also considered to be good players, and rejected the pupils who although good at sports, were bad at learning, undisciplined, untidy and brutal.

(urmare din pag. 16)
des quelques parties, des éléments de contenu, par l'apprentissage par decouverte, par le traitement différencié des élèves ou par exécution indépendante. Pour chacune des méthodes énoncées sont présentés des détails.

I. BRATU : Methodical Framework and Limitations in the Application of Modern Teaching Methods in Physical Education Lessons in Schools

The specific features of physical education teaching makes it necessary to resort to specific teaching methods deriving from the very educational components of physical education, from the specific organization and unfolding of the respective classes. A first group of methods based on the rationalizing of the educational content includes models, algorythms, and programmed instruction. Another group comprises methods aimed at activizing the performance of exercises by the pupils during the classes. The latter may be carried out by developing classes according to problems, elements of content, etc., by differentiated treatments applied to the students or by independent execution. Full details are provided for each of the above-quoted methods.

FORME DE MANIFESTARE A CREATIVITĂŢII ÎN ACTIVITATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞCOLARĂ

Prof. VALENTIN TOANĂ — BURUGĂ

Şcoala generală nr. 1 Băileşti — jud. Gorj

Într-o lume care la tot pasul îţi oferă neprevăzutul, iar puterea de orientare este hotărîtoare în foarte multe cazuri, indiferent de natura acestora, capacitatea de a trece peste obstacole este dependentă de complexitatea intelectuală şi motrică a persoanei în cauză.

Activitatea de educaţie fizică, care a depăşit de multă vreme sensul noţiunii de „fizic", creează premisele unei realizări complexe a personalităţii, implicînd, deci, atît o dezvoltare corectă ,armonioasă din punct de vedere somatic, cît şi intelectual, datorită sistemului de influenţare reciprocă între cei doi factori — **somatico-motric şi intelectual.**

Privind evoluţia societăţii şi, implicit, a celor ce-i determină forma, trebuie să remarcăm dorinţa de ieşire din „tipare". adică, realizarea oricărei activităţi trebuie să determine nu numai o îndeplinire a datoriei, ci şi o participare afectivă şi spirituală ce implică o anumită originalitate a actului efectuat, determinată de nota personală a individului.

În cadrul activităţii de educaţie fizică, executarea acţiunilor motrice automat, la comanda conducătorului oficial, nu duce totdeauna la efectele scontate sau la realizarea progresului dorit din cauza unor factori ce ţin de structura psihică a celor ce lucrează efectiv şi de cel ce trasează un asemenea stil de lucru.

Este cunoscut îndeobşte faptul că atît lipsa de participare efectivă, cît şi şablonizarea activităţilor sportive sînt cauzele clacărilor nedorite şi deseori neexplicate.

Omul, în permanenta sa căutare a noului, a realizării progresului cu noi posibilităţi de exprimare, a contribuit deplin la afirmarea fiinţei sale creative, fapt ce-i este specific omului — creativitatea de tip intelectual.

Considerăm că păşirea rapidă, în cadrul unei societăţi care se apropie de limitele absurdului am putea spune, în ceea ce priveşte cuceririle ştiinţifice şi tehnice, este un anacronism, pentru că ritmul vieţii şi al promovării noului este incomparabil mai mare decît chiar acum cîţiva ani.

Citîndu-l pe marele violonist **Yehudi Menuhin**, care spune în cartea sa autobiografică : **„Creativitatea, sînt ferm convins, reprezintă condiţia umană normală, fie că se exercită în bucătărie, în gospodărie, în îngrijirea viorii sau într-o suţă de alte feluri"** (6), sesizăm cu uşurinţă importanţa pe care o acordă el creativităţii sau, mai bine-zis, nu concepe viaţa fără creativitate.

Diversitatea profesiilor apărute într-o societate a progresului, aşa cum este societatea socialistă multilateral dezvoltată din România, creează premise pentru multiplicarea formelor de manifestare ale inteligenţei şi creativităţii umane.

Noi nu avem de ales decît calea proprie de dezvoltare, şi aceasta impune antrenarea masivă a forţei umane, cu forma ei cea mai înaltă de exprimare, cea cerebrală.

Desigur, nu în toate profesiile şi în toate împrejurările, omul are latitudinea şi necesitatea de a alege un drum propriu de urmat, dar menţinerea unei situaţii de neangajare a capacităţii creatoare a fiecăruia duce la diminuarea potenţialului novator al omului.

Iată cum defineşte **S. Kofman** talentul, citat de **Romul Munteanu** în prefaţa la cartea lui **S. Freud** „Scrieri despre literatură şi artă" : **„Orice dar (talent) predominant nu este decît o pulsiune întărită prin sprijinul altor forţe"... sau „Ceea ce oamenii numesc «talent», dispoziţie specială, «dar», este o iluzie explicabilă prin faptul că o singură investiţie se dezvoltă cu o forţă excesivă"** (4).

Am făcut o completare asupra dezvoltării unei aptitudini, dar care, neexersată, ar rămîne în stare latentă. Profesia trebuie să angajeze plenar personalitatea umană în întregirea formelor sale de manifestare, adăugînd la aceasta

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1982, pag. 24

și rolul imens pe care-l joacă colectivul în care se desfășoară activitatea.

Activităților recreative le revine sarcina completării golului pe care-l creează societatea industrializată, iar activitatea de educație fizică și sport are, sau dacă nu are trebuie să aibă, un rol predominant în acest sens.

Este cunoscut faptul că mișcarea în aer liber, în speță educația fizică, este implicată în sporirea potențialului productiv al omului, creîndu-i acestuia o stare propice de lucru și stimulîndu-i deseori imaginația pusă în slujba progresului, prin crearea acelui spirit euforic de care dă dovadă orice om care a ajuns să iubească mișcarea, și căruia i s-a făcut o educație canalizată în această direcție.

Iată cum activitatea sportivă, devenită la noi fenomen social, contribuie la desfășurarea personalității umane în cele mai diverse locuri de acțiune, implicată atît direct, cît și indirect.

Dacă în unele societăți sportul este folosit ca mijloc de distragere a păturilor dominate și crearea de pseudosatisfacții, menținînd în umbră aceste pături (5), în societatea socialistă activitatea sportivă trebuie să contribuie la menținerea potențialului fizic al tuturor oamenilor muncii și să ducă la păstrarea sănătății populației, mișcării sportive acordîndu-i-se o mare atenție din partea partidului și statului.

Iată de ce toți oamenii care lucrează nemijlocit în sfera educației fizice și sportului au menirea să promoveze acest domeniu de activitate pe înălțimi dintre cele mai mari atît în ceea ce privește atragerea populației către practicarea sportului, cît și al cuceririlor științei, al promovării noului atît în domeniul tehnicii sportive, cît și al metodologiei de lucru.

Este elocventă colaborarea cu știința, atît în confecționarea materialelor sportive, cît și al cunoașterii organismului uman, cel mai important factor al progresului sportiv.

Tehnicizarea construcțiilor sportive este rodul interesului de care se bucură activitatea sportivă în rîndul oamenilor, iar inovațiile ce se introduc constituie o rezultantă a gîndirii creatoare a omului pusă în slujba sportului.

Dacă nivelul creativității umane a ajuns așa de sus și aceasta pusă în slujba sportului, credem că activitatea sportivă se integrează treptat în sfera activităților cu prioritate pe „agenda de lucru" a oricărui popor.

Actul creator este implicat din ce în ce mai profund și în activitatea sportivă, prin devenirea acesteia fenomen social, iar delimitarea oamenilor implicați în acest act se realizează tot mai greu.

Conviețuirea socială atrage o gamă de schimburi atît de ordin psiho-social, cît și comportamental.

Gheorghe Dumitrescu arată că „(...)**procesele de sugestie variază în funcție de anumite condiții obiective, de forța factorului emițător și a celui primitor. Se știe că atunci cînd acești factori se găsesc într-un anumit raport de intensitate, sugestia se poate realiza în grade înalte, indicate și prin termenii de telepatie și hipnotism**" (3).

Urmărirea în comun a unei întreceri sportive stimulează dorința de a sta între oameni, de a avea aceleași trăiri emoționale, de a se stimula reciproc pe mai multe planuri.

De aici, preocuparea organelor diriguitoare ale activității sportive care sînt mereu în căutarea noului și găsirea căilor de succes în toate disciplinele sportive, răspunzînd unui deziderat major pus în fața mișcării noastre sportive de societate, acela de a contribui, prin forme specifice, la educarea omului societății socialiste și indirect de a contribui la omogenizarea la un nivel superior a societății românești.

Creativitatea devine un fenomen de o importanță socială aparte mai ales prin varietatea formelor de manifestare a inteligenței umane, contribuind în mare măsură la dinamizarea societății, la menținerea tonusului intelectual sau fizic.

Optimizarea activității unui sector al vieții economico-sociale nu se produce decît prin diversificarea problematicii de lucru, prin aducerea la numitorul comun al vieții contemporane — promovarea noului —, și aceasta nu numai din dorința de a-l introduce, ci și de a-l pune în slujba progresului.

Legarea învățămîntului cu producția, cu cercetarea științifică, cu viața, constituie un deziderat iminent în actuala conjunctură a progresului general.

Activitatea de educație fizică școlară, componentă a învățămîntului, mai mult, componentă cu specific în exclusivitate practic, trebuie să-și împrospăteze atît forma, cît și conținutul, pentru a intra în ritmul impus de viața școlii, care la rîndu-i s-a încadrat în ritmul natural al evoluției vieții pe pămînt.

Interrelațiile ce trebuie să se stabilească între obiectele de învățămînt trebuie să fie atît de natură metodologică, cît și, în același timp, științifică. Transferul de metode și cunoștințe de la un domeniu la altul are darul de a sparge „granițele" care existau acum cîtva timp între obiecte care s-ar fi crezut a nu fi avînd nimic comun.

Integrarea învățămîntului cu producția solicită din partea educației fizice o angajare directă în rezolvarea bazei de participare a elevilor la activitatea practică : aceea de a le asigura acestora o bună pregătire fizică și o la fel de bună dezvoltare fizică.

Diversificarea profilurilor școlare, în funcție de necesitățile economice, a creat necesitatea pregătirii unor cadre cu înclinații pentru profilul respectiv și cu constituție fizico-psihică specifică acelui profil.

Iată de ce considerăm că activitatea profesorului de educație fizică a devenit mai complexă ; pe de o parte, el trebuie să se documenteze asupra cerințelor unui sector pentru care școala pregătește cadre și în care este implicat și el ; pe de altă parte, profesorul de educație fizică trebuie să adapteze mijloacele generale ale educației fizice la specificul profilului respectiv.

Colaborarea școlii cu unitățile economice cărora trebuie să le „predăm" cadre pregătite din toate punctele de vedere, cunoașterea particularităților psiho-fizice ale profesiei pentru care se pregătesc elevii, atrag o participare creatoare a profesorilor, în general, și a celui de educație fizică, în special, la realizarea deziderateloi puse în fața școlii de către societate.

Școala generală trebuie să asigure elevilor cunoștințe, priceperi și deprinderi suficient de dezvoltate pentru a putea fi preluate la un nivel mai ridicat de școlile superioare.

Legea educației și învățămîntului, apărută în anul 1978, stabilește direcțiile de urmat pentru școala românească, educația fizică bucurîndu-se de un capitol special, fapt ce trebuie să mobilizeze profesorul de specialitate la o angajare socială mai directă, iar rezultatele muncii sale să fie apreciate, în ultimă instanță, după randamentul pe care îl vor da cadrele din economie, actualii elevi, la locurile lor de muncă.

Menținerea unei stări de sănătate permanentă într-o unitate școlară este și un merit al profesorului de educație fizică, pentru că el are menirea să călească organismul copiilor, iar de modul în care o face depind și rezultatele viitoare ale elevilor.

Adaptarea mijloacelor educației fizice la condițiile proprii fiecărei școli, cu rezultate optime, constituie un merit al profesorului de educație fizică, iar găsirea unor mijloace noi atrage atenția asupra unui act de creație în domeniul educației fizice și aceasta ne face să credem că este rodul unor cercetări documentate în domeniul educației fizice. Multiplicarea acestor cazuri creează o bază de lucru pentru toți profesorii de educație fizică, iar pierderea ritmului, sau în termeni specifici, a tempoului, este un impediment ce se repercutează atît asupra profesorului, cît și asupra pregătirii multilaterale a elevilor, fapt ce este mult mai grav, implicînd o reticență din partea profesorului de a se angaja plenar la cerințele societății.

Educația fizică și sportul, în general, au cunoscut promovarea unor idei fortificante în ceea ce privește atitudinea față de educația fizică și sportul românesc, prin hotărîrile Plenarei din 28 februarie — 2 martie 1973, prin Mesajele adresate de către tovarășul **Nicolae Ceaușescu** mișcării sportive, în anii 1975

și 1982, prin cuvîntarea rostită de secretarul general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România, la festivitatea de premiere a sportivilor cu rezultate deosebite la Jocurile Olimpice de la Montreal, prin alte documente de partid și de stat. De fiecare dată, și educația fizică școlară a fost menționată ca o componentă de bază a mișcării sportive, acordîndu-i-se atenția cuvenită. Aceste acte, care au darul să regleze activitatea de educație fizică și sport din România, sînt ele însele un sistem de date novatoare de fond, pe care orice activist al activității sportive trebuie să le aplice creator.

Consultînd diverse materiale cu profil pedagogic, psihologic sau de educație fizică școlară, precum și din practica cotidiană, credem că unui profesor de educație fizică îi sînt solicitate cîteva aptitudini psiho-pedagogice fără de care procesul instructiv-educativ în domeniul educației fizice nu se poate ridica la cotele actualelor exigențe.

Iată care considerăm că ar fi aceste aptitudini (8) :

1. Să cunoască elevul din punct de vedere psihologic.
2. Observația pedagogică.
3. Să transmită cunoștințe, idei, să accelereze formarea deprinderilor motrice, exprimîndu-se într-un limbaj plastic, dar specific obiectului.
4. Aptitudine organizatorică.
5. Atenție distributivă, mai ales în cadrul lucrului pe grupe sau individualizat.
6. Tact pedagogic.

Consultînd lucrarea **Marianei Rocco** : „Creativitatea individuală și de grup", reținem cîteva calități pe care trebuie să le aibă o persoană creatoare (7) :

1. Receptivitate față de nou.
2. Curaj în abordarea situațiilor noi și asumarea riscului.
3. Nonconformismul intelectual și profesional.
4. Vocația pentru profesie.
5. Căutare creativă.
6. Responsabilitate profesională, devotament profesional.
7. Problematizarea.
8. Atitudine ludică.
9. Spirit fantezist, utopic.
10. Interes pentru lucrări din alte domenii decît cele strict profesionale.
11. Simț estetic.
12. Abilitatea de a folosi mai multe idei în același timp.
13. Respectarea eticii profesionale și interumane, recunoașterea superiorității și valorii profesionale a colegilor.
14. Satisfacții profesionale intrinseci.
15. Independență de opiniile altora.
16. Stabilitate și maturitate afectivă.
17. Spontaneitate, inițiativă.

Leon Țopa preia de la **Irving Taylor** cinci niveluri de creativitate, și anume (9) :

1. Creația expresivă, caracteristică vîrstei copiilor. Nota caracteristică acestui gen de creativitate este independența, libertatea de a se afirma.
2. Creativitatea productivă, a cărei dominantă este producerea obiectelor materiale sau (și) spirituale prin coordonarea gîndirii sau (și) acțiunii, prin tehnici de producție.
3. Creativitatea inventivă, prin care se manifestă capacitatea superioară de a percepe relații noi și neobișnuite între elemente, care înainte apăreau izolat, fără nici o legătură.
4. Creativitatea inovatoare ; modifică fundamentele sau principiile unui domeniu întreg de activitate. La acest nivel se ridică personalități cu înalt grad de originalitate.
5. Creativitatea emergentă. Se caracterizează prin descoperiri epocale și inegalabile.

În activitatea didactică întîlnim, de regulă, primele trei nivele de creativitate, dintre propunerile lui Taylor.

Se întîlnesc aspecte ale creativității din toate nivelele, dar acestea se produc pe perioade lungi de timp, iar persistența lor este legată de eficiență.

Există și alte orientări în ceea ce privește categoriile de creativitate, ca de pildă cea a lui **Mario Mencarelli** (9) :

— creativitatea expresivă ;
— creativitatea productivă ;
— creativitatea combinatorie.

Forma expresivă se referă la creativitatea manifestată în modul cel mai larg : de la felul de a trăi și de a munci, de la relațiile dintre oameni, pînă la stilul de a organiza și conduce instituții. Forma expresivă a creativității constă în modul de autorealizare al personalității umane.

Forma productivă presupune rezolvarea problemelor prin acțiune și gîndire. Ea se dezvoltă mai ales pe plan social.

Forma combinatorie este o modalitate de sinteză, îmbinînd forma personal-expresivă cu cea social-productivă.

Factorii principali ai creativității (după **J. P. Guilford** et al., **V. Lowenfeld** și **K. Beitel)** sînt următorii :

1. sensibilitatea față de probleme ;
2. flexibilitatea spontană ;
3. aptitudinea de a gîndi abstract ;
4. originalitatea ;
5. fluența ideațională ;
6. aptitudinile de a vedea deosebirile și asemănările ;
7. aptitudinea de a restructura, de a organiza și de a elabora (1).

Acești factori acționează dependent unul de celălalt, actul creator neputîndu-se manifesta numai prin prezența unui factor.

Părerea unor autori că numai inteligența poate rezolva problema creativității nu poate rămîne în picioare, fiind cunoscut faptul că în foarte multe domenii de activitate persoanele creatoare nu sînt neapărat și cele cu cel mai ridicat coeficient de inteligență.

La această categorie de oameni un rol determinant îl joacă imaginația, fără de care procesul creației nu poate fi conceput. **Jean Piaget** și **B. Inhelder**, citați de **Marian Bejat** (1) arată că : **„Imaginea constituie un auxiliar nu numai util, dar în numeroase cazuri necesar funcționării operațiilor care se sprijină pe ea"**. Tot ei arată rolul pe care îl joacă imaginile și operațiile la oamenii de știință care utilizează această „intuiție" zilnic și creator (2).

O imaginație bogată se formează pe fondul unor acumulări perceptive bogate, dependente de experiența proprie în domeniul respectiv, experiență care deservește gîndirea atunci cînd operează în slujba creației.

Profesorul de educație fizică, pentru a ieși din „tipare", trebuie să caute atît în sfera vieții materiale, cît și în cea spirituală, lărgindu-și orizontul cunoașterii și valorificînd creator atît experiența sa, cît și pe cea a colegilor, atît cei din aceeași specialitate, cît și cei de alte specialități sau domenii de activitate.

Creativitatea profesorului se repercutează asupra mobilității intelectuale a elevilor, stimulîndu-le acestora dorința de găsire a noului.

Iată care credem noi că sînt direcțiile sau locurile de manifestare a creativității profesorului de educație fizică :

1. În cadrul activității metodice a profesorului (în cadrul catedrei, al comisiei metodice, în cadrul cercului pedagogic sau la consfătuiri).

Care ar fi direcțiile de manifestare a creativității cu prilejul activității metodice :

a) preocupare pentru introducerea noului în ceea ce privește modalitatea de organizare și desfășurare a activității metodice ;

b) sugestii privind aplicarea unor inovații ale învățămîntului românesc sau mondial și în cadrul educației fizice ;

c) să îmbogățească teoria educației fizice prin care să stimuleze creativitatea profesorilor de educație fizică și a elevilor ;

d) să valorifice creator cunoștințele transmise la întrunirile metodice ;

e) să facă adăugiri la formele actuale de îmbogățire a cunoștințelor metodice : întruniri mixte (cadre didactice-elevi, cadre didactice de mai multe specialități) ; alcătuirea programelor școlare pe bază de concurs sau prin consultarea unui număr mare de profesori din diverse zone geografice ;

f) optimizarea întrunirilor metodice prin : gruparea mai multor catedre de educație fizică astfel încît numărul participanților să se ridice la 10—15 membri ; discuțiile metodice să fie abordate spontan ; liderul comisiei să nu dorească

în mod expres să fie lider, să aibă simțul răspunderii ; liderul să aibă cultură generală și putere de influență ;

g) alegerea tematicii întrunirilor metodice să fie variată și originală, stimulînd participarea membrilor.

2. În cadrul consiliilor profesorale, profesorul de educație fizică trebuie să-și facă simțită prezența novatoare prin :

a) popularizarea metodelor noi de lucru, pentru a putea fi extinse și la celelalte obiecte de învățămînt ;

b) furnizarea unor date privitoare la împrejurări care facilitează cunoașterea elevilor și recomandarea unor modalități de tratare a lor ;

c) colaborarea cu profesorii care predau obiecte înrudite sau complementare și preluarea unor date folositoare educației fizice (biologia, biochimia, fizica, desenul — pentru educația estetică) ;

d) contribuții ale educației fizice privind pregătirea elevilor pentru profesie ;

e) sporirea atașamentului afectiv al elevilor față de școală și localitate prin întrecerile sportive ;

f) extinderea cunoștințelor pedagogice noi.

3. Cu prilejul alegerii metodelor de lucru cu elevii, profesorul poate găsi soluții proprii, cum sînt :

a) verificarea metodelor de lucru noi, comparativ cu cele clasice și preluarea concluziilor pozitive în vederea aplicării în orele proprii de educație fizică ;

b) promovarea metodelor care stimulează participarea elevilor atît din punct de vedere motric, afectiv, cît și intelectual ;

c) folosirea unor metode de atragere a elevilor la practicarea exercițiilor fizice, atît în școală, acasă, cît mai ales după terminarea școlarizării ;

d) adaptarea unor metode specifice altor domenii și la educație fizică ;

e) reabilitarea unor metode abandonate prea repede.

4. Cu prilejul dotării și folosirii materialelor și a bazei sportive :

a) găsirea unor forme de utilizare a materialelor și a bazei sportive tradiționale în scopul optimizării educației fizice ;

b) introducerea în inventarul bazei materiale a unor aparate, instalații care slujesc mai fidel și mai atractiv educația fizică ;

c) folosirea orelor de instruire tehnico-productivă a elevilor în scopul multiplicării și diversificării aparaturii specifice ;

d) stimularea participării părinților la confecționarea materialelor sportive și îmbinarea esteticului cu utilul în realizarea lor ;

e) multifuncționalitatea aparaturii, manevrarea cu ușurință a acesteia și folosirea ei și în timpul orelor aplicative din cadrul pregătirii elevilor pentru apărarea patriei.

5. Stimularea practicării în mod creator, de către elevi, a exercițiului fizic, prin :

a) îmbogățirea cunoștințelor de specialitate în rîndul elevilor ;

b) acordarea predării educației fizice la imperativul actual al învățămîntului : „a învăța să fii" ;

c) încurajarea propunerilor venite din rîndul elevilor ;

d) asigurarea cadrului afectiv și metodic propice stimulării creativității elevilor ;

e) valorificarea mediului înconjurător în favoarea educației fizice ;

f) acordarea unei libertăți mai mari în realizarea sarcinilor de lecție, precum și găsirea unui echilibru eficient între transmiterea cunoștințelor, noțiunilor, ideilor, și lucrul efectiv ;

g) rezervarea unor spații în lecție pentru acționarea asupra trăsăturilor de caracter ale elevilor ;

h) în liceele de specialitate — adaptarea exercițiului fizic la cerințele profesiei pentru care sînt pregătiți elevii.

6. Îmbogățirea teoretică a domeniului în care își desfășoară activitatea, prin :

a) studierea și colaborarea la revistele de specialitate, precum și publicarea unor cărți cu profil metodic, științific, tehnic de specialitate ;

b) extinderea culturii generale ;

c) participarea efectivă la sesiuni de comunicări științifice, simpozioane, schimburi de experiență.

7. Perfecționarea sistemului competițional din școală, oraș, județ :

a) atragerea factorilor de răspundere din școală către activitatea sportivă ;

b) educarea unui nucleu de elevi din asociație pentru organizarea competițiilor sportive interne ;

c) stabilirea disciplinelor sportive cu caracter permanent și a celor ocazionale ; alcătuirea judicioasă a calendarului sportiv.

8. Creativitatea trebuie să se facă simțită în cea mai mare măsură în ora de educație fizică și în cea de activități sportive, prin modul de concepere a raportului profesor-clasă :

a) ora de educație fizică destinsă, în care profesorul prin poziția sa față de elevi creează o atmosferă jovială, de participare patetică a elevilor la lecție ;

b) lecția cu caracter de lucru, în care profesorul pregătește cu meticulozitate fiecare moment al lecției, elevii fiind antrenați tot timpul în activitate ;

c) ora independentă, în care elevii practică, pe baza opțiunii lor, una dintre disciplinele sportive puse la îndemînă de către profesor și pentru care există baza materială ; acest tip de lecție presupune și o contribuție însemnată a elevilor la diversificarea exercițiilor fizice și a modalităților de abordare a lor ;

d) lecția de educație fizică în care relația profesor-elev aproape că exclude posibilitatea participării elevilor la crearea unor exerciții sau modalități de lucru, ba mai mult, exclude devierea de la linia trasată de profesor. Acest gen de lecții nu favorizează formarea unor personalități puternice, creatoare din rîndul elevilor.

Profesorul trebuie să dea dovadă de inventivitate în toate verigile lecției de educație fizică, atît în ceea ce privește mijloacele de realizare a sarcinilor educației fizice, cît și metodele folosite.

Diferențierea tratării elevilor, o aplicare puțin cam tardivă a concluziilor geneticii privind deosebirile clare dintre indivizi, intră în preocupările profesorului de educație fizică.

Desfășurarea lecțiilor pe criteriul opțiunilor elevilor, la începutul ciclului școlar, trebuie să fie dirijată de către profesor, orientînd elevii către disciplina ce le oferă o perspectivă mult mai eficientă, atît în privința valorificării potențialului biomotric, cît și psihic.

Repartizarea elevilor în grupe valorice, ținînd seamă numai de capacitatea biomotrică, poate crea complexe psiho-sociale în rîndul unor elevi, nepregătiți să între într-o grupă cu o structură diferită de cea a grupurilor în care își desfășoară cotidian activitatea.

Iată care ar fi cîteva criterii de organizare a colectivului de elevi pe durata unui an școlar sau sezon de lucru :

— criteriul motricității, pe baza căruia elevii pot fi împărțiți în :
  — grupe de performanță — cu indici morfofuncționali și motrici ridicați;
  — grupe cu indici medii de dezvoltare și pregătire ;
  — grupe cu o motricitate scăzută sau (și) cu deficiențe fizice sau interdicții la efort fizic mare ;

— criteriul afectivității, care poate ființa la alcătuirea echipelor sportive în cadrul aceluiași colectiv sau la alcătuirea grupelor de lucru, acolo unde nu se pune prea mare accent pe volumul de efort :

— criteriul coroborării rezultatelor la învățătură și sport : pentru eliminarea unor presupuse complexe ce pot apărea în rîndul elevilor cu rezultate foarte bune la învățătură, dar cu o motricitate mai scăzută.

Profesorul poate determina prezența în ora de educație fizică a acelor exerciții și discipline sportive care contribuie în mare măsură la sporirea plasticității scoarței cerebrale, multiplicînd valențele formative ale învățămîntului, în general, și ale educației fizice, în special.

El trebuie să militeze pentru adoptarea unei atitudini neconformiste, în înțelesul bun al cuvîntului, inoculînd elevilor dorința de originalitate, de depășire a tradiționalului și cu atît mai mult a conservatorismului, în aceste timpuri în care numai dacă creezi ceva deosebit poți fi remarcat și eventual stimulat în activitate. **J. P. Sartre** spunea, extinzîndu-l pe **Descartes : „ești văzut, deci exiști !"**.

BIBLIOGRAFIE

1. BEJAT M. : Talent, inteligență, creativitate, Ed. Științifică, București, 1971.
2. Ibidem, pag. 102, 106.
3. DUMITRESCU GH. : Interpsihologia în activitatea sportivă, 1979, pag. 38.
4. FREUD S. : Scrieri despre literatură și artă, Ed. Univers, București, 1980 (prefață de Romul Munteanu).
5. MARCUSE L. HERBERT : Scrieri filozofice, Ed. Politică, București, 1977, pag. 161.
6. MENUHIN YEHUDI : Călătorie neterminată, Ed. Muzicală, București, 1980, pag. 263.
7. ROCCO MARIANA : Creativitatea individuală și de grup, Ed. Academiei R.S.R., București, 1979.
8. ROȘCA AL., ZÖRGÖ B. : Aptitudinile, Ed. Științifică, București, 1972.
9. ȚOPA L. : Creativitatea, Ed. Științifică și enciclopedică, București, 1980, pag. 51, 52.

V. TOANĂ-BURUGĂ : Formes de manifestations de la créativité dans l'activité d'éducation physique scolaire

Le professeur d'éducation physique peut déterminer la présence dans l'heure qu'il conduit de ces exercices et disciplines sportives qui peuvent contribuer en plus grande mesure a la croissance de la plasticité de l'ecorce cérébrale, en multipliant les valences formatives de l'enseignement, en général, et de l'éducation physique en particulier. Ainsi, la créativité devient un phénomène d'une importance spéciale en plan social, surtout par la variété des formes de manifestation de l'intelligence humaine, en contribuant en plus grande mesure a la dinamisation de la société, au maintien de sont tonus intellectuel et physique. L'activité du professeur d'éducation physique devient plus complexe, car, d'une part, il faut se documenter sur les exigences d'un secteur pour lequel l'école prépare des cadres et dans lequel lui aussi est impliqué, et, d'une autre part, le professeur d'éducation physique doit adapter les moyens générales de l'éducation physique au spécifique du profile respectif.

V. TOANĂ-BURUGĂ : Creativity and Physical Education in Schools

The physical education teacher chooses the exercises and sporting disciplines which can make the greater contribution to refreshing the cortex while multiplying the formative valences of education, in general, and of physical education, in particular. In this way, creativity becomes a phenomenon of specific importance, especially as it brings out a great variety of forms of manifestation of the human brain power, largely contributing to dynamizing society, and maintaining the physical and intellectual tonuses. That is why the physical education teacher unfolds complex activities : he must keep track of the developments in the sectors for which the respective school trains the staff and he must make best use of the general means available to physical education and adjust them to the respective work place.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

BAZELE MECANICE ALE ÎNTOARCERII ÎN CAZUL SALTURILOR CU ÎNTOARCERE DIN ACROBATICĂ PRINCIPIILE MECANICE ALE MIŞCĂRII DE ÎNTOARCERE ÎN GIMNASTICA SPORTIVĂ

Prof. ION ALBU
Prof. GHEORGHE PREDESCU
C. S. S. Reşiţa

Pe măsură ce în gimnastica sportivă, dificultatea mişcărilor creşte, se simte nevoia stabilirii fundamentului teoretic şi a principiilor mecanice ce guvernează diferitele mişcări. Cunoaşterea acestor legi şi principii ar permite stabilirea tehnicii raţionale a mişcărilor, pe de o parte, iar pe de altă parte ar uşura munca de creaţie a elementelor originale.

Importanţa practică a articolului de faţă este dată de faptul că stabileşte :

a) tehnica raţională a salturilor cu întoarcere ;

b) modalitatea de creştere a întoarcerii, ceea ce conduce la creşterea dificultăţii elementului.

c) principiile generale ale realizării întoarcerii în cazul salturilor cu întoarcere din gimnastica sportivă.

Realizarea saltului cu întoarcere la sol este condiţionată, din punct de vedere metodic, de realizarea saltului şi de mărimea şi îmbunătăţirea întoarcerii. În cele ce urmează, prin analogie sau aplicînd direct legile mecanicii, vom analiza „întoarcerea", saltul nefiind o problemă pentru specialişti.

Problemele teoretice din articolul de faţă au la bază :

1. cunoaşterea legilor ce guvernează mişcarea de rotaţie ;

2. observarea execuţiei salturilor cu întoarcere la toate competiţiile desfăşurate în ţară începînd cu anul 1980, precum şi în sala de antrenament.

Din punct de vedere mecanic, realizarea saltului cu întoarcere de „n" grade parcurge obligatoriu trei faze :

Faza I : interacţiunea de angajare în întoarcere sau asigurarea unui moment cinetic de rotaţie cît mai mare.

Faza a II-a : întoarcerea propriu-zisă :

a) realizarea întoarcerii de „n" grade prin dezvoltarea unei viteze unghiulare de rotaţie (w) cît mai mari ;

b) pregătirea aterizării prin reducerea vitezei unghiulare (w).

Faza a III-a : interacţiunea de aterizare sau trecerea de la un moment cinetic maxim la un moment cinetic egal cu 0.

În cele ce urmează vom face descrierea celor trei faze pe baza legilor mecanice ce guvernează mişcarea tuturor corpurilor, deci şi pe aceea a corpului omenesc. Dificultatea în analiza mişcărilor corpului omenesc este dată de faptul că acesta are o rigiditate variabilă dată de raportul : masa musculară încordată / masă musculară totală, şi o formă variabilă, care implică posibilitatea de variaţie a momentului său de inerţie. Toate acestea fac dificile măsurătorile concrete.

FAZA I. INTERACŢIUNEA DE ANGAJARE ÎN ÎNTOARCERE SAU ASIGURAREA UNUI MOMENT CINETIC CÎT MAI MARE

Pe parcursul acestei faze se valorifică viteza dobîndită prin alergare şi elemente premergătoare saltului, prin realizarea unui impact cu solul cît mai

aproape ca formă cu o ciocnire elastică. Această conservare a impulsului și necesitatea transmiterii lui tuturor segmentelor corpului fără pierderi ne determină să considerăm corpul uman, pe parcursul acestei faze, un solid rigid.

În această fază, prin prezența unui impuls $\overline{p}$ ce acționează la o distanță r de axa de întoarcere cu care formează un unghi $\alpha \neq 0$ se face trecerea de la un moment cinetic de rotație inițial $\overline{L_i} = 0$, la un moment cinetic $\overline{L} \neq 0$ ($\overline{L} = \overline{r} \times \overline{p}$; $L = rp \sin \alpha$), ceea ce implică trecerea de la o viteză unghiulară de rotație (întoarcere) $\overline{w_i} = 0$ **la o viteză unghiulară** $\overline{w} \neq 0$ deci apare mișcarea de întoarcere.

Această variație în timp a momentului cinetic ($\Delta \overline{L}$) este totdeauna determinată de momentul $\overline{M}$ al forței exterioare ce acționează pe parcursul acestei faze de interacțiune cu solul $\left(\overline{M} = \frac{\Delta \overline{L}}{\Delta t}\right)$ Formula valorii momentului forței este :

$M = rF_{ex} \sin$, în care r reprezintă distanța de la axa de întoarcere la punctul de aplicare al forței exterioare F_{ex} iar sin este unghiul dintre r și direcția forței F_{ex} Forța F_{ex} a fost notată astfel pentru a sublinia obligativitatea existenței unei forțe exterioare care condiționează în ultima instanță apariția mișcării de întoarcere. Forța exterioară reprezintă componenta din planul solului a forței de reacție a solului la forța de împingere a gimnastului în sol.

Din formula momentului forței reiese clar și obligativitatea unui sin $\alpha \neq 0$, deci a unui unghi $\alpha \neq 0$. Necesitatea existenței acestui unghi explică orientarea tălpilor în momentul interacțiunii cu solul, în sens totdeauna deviat față de axa de deplasare și de rotație. Această deviație a tălpilor este deci inevitabilă și se realizează după simțul fiecărui gimnast neconstituind o greșeală.

Un caz special de realizare a momentului cinetic de rotație putem întîlni la saltul grupat sau echer cu deschidere și întoarcere. În acest caz, forța $\overline{F_{ex}}$ este reprezentată de forța musculaturii oblice și extensoare a articulației coxofemurale, cu originea pe segmentul fix trunchi, care prin contracție determină apariția mișcării de întoarcere a picioarelor. Prin blocarea musculaturii mai sus amintite, din cauza inerției starea de mișcare de întoarcere a picioarelor se transmite și trunchiului. Astfel apare un moment cinetic de întoarcere al întregului corp. Acest caz special este mai puțin important, deoarece nu conduce la realizarea unor întoarceri foarte mari, pe de o parte, iar pe de altă parte, nu se înscrie în tendința actuală de realizare a salturilor cît mai întinse cu întoarcere, chiar a salturilor duble și întinse cu întoarcere.

FAZA a II-a — ÎNTOARCEREA PROPRIU-ZISĂ

Pentru a prezenta această fază, pornim de la următoarele adevăruri fizice :

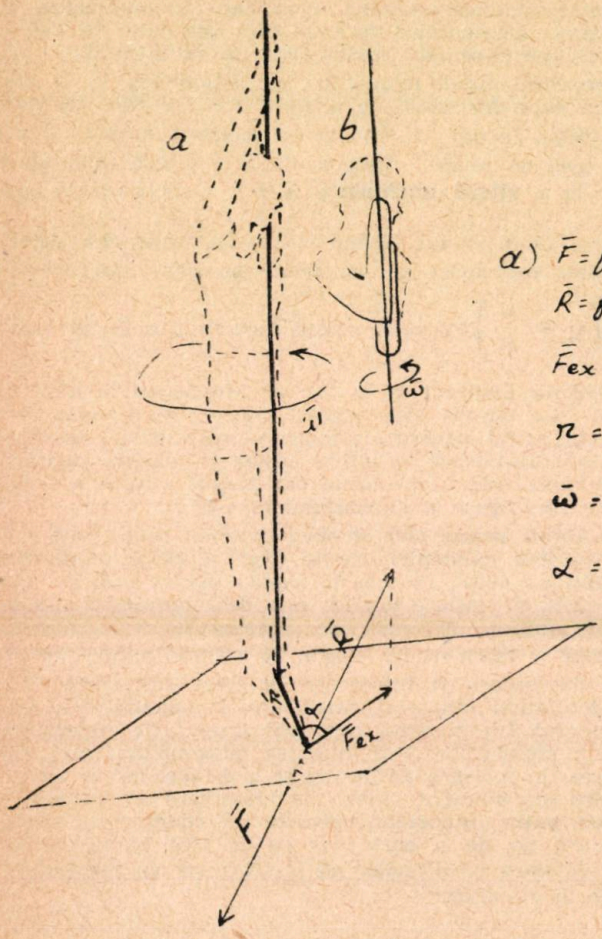
1. Corpul gimnastului este considerat solid deformabil deci, prin deformare își modifică momentul de inerție ;

2. Aflîndu-se în aer corpul gimnastului devine sistem izolat, deci forta $\overline{F_{ex}} = 0$ ceea ce implică dispariția momentului forței ($M = 0$).

Din acest moment, **momentul cinetic** $\overline{L}$ **rămîne constant pe toată durata fazei a II-a** (Legea conservării momentului cinetic : $L = \overline{w}I =$ const.)unde W reprezintă viteza unghiulară de rotație și I este momentul de inerție : $I = \sum_{i=1}^{n} m_i r_i^2$.

Din cele două formule prezentate mai sus reiese foarte clar că în condițiile în care $\overline{L}$ = const., singurele variabile sînt $\overline{w}$ și r_i (depărtarea unor puncte de masă m_i de axa de întoarcere), raportul dintre ele fiind invers proporțional.

Acestea raportate la problema noastră, ne asigură că depărtarea segmentelor corpului de axa de întoarcere ($r_i \gg$) sau apropierea lor ($r_i \ll$) determină micșorarea respectiv mărirea vitezei unghiulare $\overline{w}$ de întoarcere.



Faza I

a) $\bar{F}$ = forța de împingere în sol,
$\bar{R}$ = forța de reacție a solului
$\bar{F}_{ex}$ = componenta din planul solului a forței de reacție
r = distanța dintre axul de întoarcere și $\bar{F}_{ex}$.
$\bar{\omega}$ = viteza unghiulară de întoarcere
α = unghiul dintre r și $\bar{F}_{ex}$

b) Faza a II-a
- poziția brațelor în timpul întoarcerii

Pornind de la aceste adevăruri teoretice, faza a II-a se poate împărți în două subfaze :

a) **realizarea întoarcerii de N grade**

— În această subfază, se caută dezvoltarea unei viteze unghiulare $\bar{w}$ cît mai mari, prin apropierea brațelor de axa de întoarcere iar prin tragerea lor la piept și către axa de întoarcere crește viteza unghiulară de rotație, asigurîndu-se în același timp scurtarea corpului gimnastului și forma sa aerodinamică.

b) **pregătirea aterizării pentru a evita dezechilibrarea**

Pentru a înțelege mai bine această subfază, trebuie să arătăm că în ultima fază (faza a III-a) — interacțiunea de aterizare apare un moment al forței de frecare $\bar{M} = I\bar{\Sigma}$($\bar{\Sigma}$ este accelerația de frînare a întoarcerii). Cu cît accelerația de frînare este mai mică cu atît momentul forței $\bar{M}$ va fi mai mic, deci și posibilitatea de dezechilibrare la aterizare va fi mai mică. Pentru a micșora accelerația de frînare trebuie în această subfază să micșorăm viteza unghiulară de întoarcere $\left(\bar{\Sigma} = \frac{\Delta \bar{w}}{\Delta t}\right)$ prin creșterea momentului de inerție I, prin depărtarea bruscă a brațelor de axa de întoarcere. În limbaj propriu gimnasticii cele prezentate mai sus conduc la următoarea concluzie : **pentru a evita o dezechilibrare**

la aterizare, trebuie micsorată viteza de întoarcere, înainte de a lua contact cu solul, prin depărtarea brațelor.

FAZA a III-a — INTERACȚIUNEA DE ATERIZARE

În această fază se face trecerea de la un moment cinetic $\overline{L}$ maxim la un moment cinetic $\overline{L'}=0$, prin apariția unor forțe de frînare a rotației, deci viteza de rotație devine 0.

Pe baza prezentării teoretice de mai sus și respectînd legile mecanicii putem formula următoarele concluzii cu valoare de principii pentru toate saltu-rile cu întoarcere din gimnastica sportivă, indiferent de aparat.

I. **Axul de întoarcere este diferit de axul longitudinal al corpului, fiind paralel cu acesta dar deplasat către stînga sau dreapta, după cum întoarcerea se face la stînga sau la dreapta.** Acest lucru este demonstrat de următoarele : dacă axul de întoarcere ar fi situat central, apropierea segmentelor atît din dreapta, cît și din stînga către ax ar avea drept urmare crearea unor viteze unghiulare de întoarcere atît din dreapta cît și din stînga care s-ar anula reci-proc. Deci acțiunea de apropiere a segmentelor de ax nu ar avea nici o influență asupra întoarcerii dacă axa de întoarcere ar fi situată central.

II. Variația momentului cinetic al întoarcerii (L) de la valoarea 0 la o va-loare L maximă (Apariția întoarcerii) este determinată de existența unei forțe exterioare ce formează un unghi $\alpha \neq$ cu distanța r dintre axa de întoarcere și punctul de aplicație al forței $\overline{F_{ex.}}$. Această forță exterioară este întotdeauna egală cu componenta din planul de întoarcere a forței de reacție a aparatului la forța de împingere a gimnastului.

Deci, momentul cinetic de întoarcere nu poate apare decît în timpul unei interacțiuni (impingere) cu aparatul.

III. **Orice acțiune din brațe, cap în faza I (interacțiunea de întoarcere), trebuie să fie orientată astfel incît să nu descompună forța exterioară $\overline{F_{ex.}}$ ea transmițîndu-se în valoarea inițială la toate segmentele corpului.** Astfel, în cazul saltului cu întoarcere către stînga la sol, în momentul desprinderii, corpul tre-buie să fie rigid iar brațul stîng se ridică pe direcția axului de întoarcere, iar brațul drept și capul caută același ax (vezi figura).

IV. În condițiile de corp izolat (în aer, fără sprijin pe aparat) și moment cinetic $\overline{L}\neq 0$ și constant se poate mări sau micșora viteza unghiulară de întoar-cere prin apropierea sau depărtarea segmentelor corpului de axa de întoarcere.

Cu alte cuvinte, cînd corpul se află în aer și are imprimată o mișcare de întoarcere, apărută în urma unei interacțiuni cu aparatul, viteza acestuia poate fi mărită sau micșorată prin apropierea sau depărtarea segmentelor corpului de axa de întoarcere.

V. Cînd corpul gimnastului se află izolat în aer, iar momentul cinetic $\overline{L} \neq 0$ (nu are întoarcere), nici o forță interioară (musculară) nu poate crea un moment cinetic total de întoarcere, ci mai multe momente parțiale, pe segmente, și se anulează reciproc.

Cu alte cuvinte, dacă corpul gimnastului se află în aer, iar mișcarea lui de întoarcere este nulă, nici o acțiune din cap, brațe sau picioare nu poate pro-duce mișcarea întregului corp, mișcarea lui semănînd cu o „zbatere" ineficientă. Singura excepție o reprezintă întoarcerea din saltul grupat sau echer cu des-chidere și întoarcere (vezi faza I).

Aceste concluzii cu valoare de principii sînt adevărate prin fundamentarea lor teoretică și prin posibilitatea de a le verifica în practica sportivă imediat.

Aplicabilitatea lor este largă, la toate aparatele constituind instrumente operaționale la îndemîna antrenorilor de gimnastică.

BIBLIOGRAFIE

1. BERGLER V. : Tehnica salturilor întinse înapoi cu întoarcere — rev. „Edu-cație Fizică și Sport".
2. BACIU CL. C. : Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor, Ed. Sport-Turism, București, 1976.

3. GOROHOVSKY K. O. : Despre legile formării mișcărilor de rotație, rev. Teoria și practica culturii fizice, nr. 2, 1963, pag. 34—38.
4. ILIESCU A., GAVRILESCU DORA : Anatomia funcțională și biomecanica, Ed. Sport-Turism, București, 1976.
5. RĂDOI M., DECIU E. : Mecanica, Ed. Didactică și pedagogică, 1981.
6. STAN A. : Mecanică și Sport, Lecturi de fizică, Ed. didactică și pedagogică, București, 1980, pag. 85—104.
7. THOMAS L. : Gimnastica, salt cu șurub, Sportul peste hotare, nr. 28, pag. 108—115.
8. THOMAS L. : Salturile cu șurub, Sportul peste hotare, nr. 33, 1967, pag. 71—77.
9. VOINEA R., VOICULESCU D., CEAUȘU V. : Mecanica, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975.

I. ALBU, GH. PREDESCU : Les bases mécaniques du retournement, dans le cas des sauts avec retournement en acrobatique

La réalisation du saut avec retournement au sol est conditionné par la réalisation du saut et par la dimension et l'amélioration du retournement.

A la base de la réalisation du retournement on trouve les phases suivantes :

1. — l'interaction d'engagement dans le retournement ou la réalisation d'un moment cinétique de rotation aussi grand que possible ;

2. — la réalisation du retournement de „n" degrés par le développement d'une vitesse angulaire de rotation (W) aussi grande que possible ;

3. — la préparation de l'atterisage par la réduction de la vitesse angulaire (W) ;

4. — l'interaction d'atterisage ou le passage d'un moment cinétique maxima a un moment nul.

Les auteurs décrivent les trois phases sur la base des lois de la mécanique qui dirigent les mouvements de tous les corps, donc celui de l'homme aussi.

I. ALBU, GH. PREDESCU : Mechanical Devices for Turns in Somersaults with Turn in Acrobatics Tumbling

The authors emphasize that somersaults with turn depend on the way somersaults are made, on the magnitude and improvement of the turn.

The following phases are in focus in terms of the turn :

1) The turning performance interaction or the provision of an as big as possible rotation kinetic moment ;

2) The "n" degree turning performance obtained by developing a rotation angular speed (W) as big as possible ;

3) The preparation of landing by reducing the angular speed (W) ;

4) The landing interaction or the switch over from a maximum kinetic moment to one equal to 0.

The authors describe the three phases on the basic of the mechanical laws governing the movement of all bodies, the human body included.

ÎNVĂŢAREA PROCEDEELOR TEHNICE ALE JOCULUI DE BASCHET ÎN ŞCOALA GENERALĂ

Prof. ALEXANDRU ZOTA
Şcoala generală nr. 2 Suceava
Prof. FLORIN POENARU
Şcoala generală Calafindeşti — Suceava

Jocurile sportive, parte integrantă a educaţiei fizice şcolare gimnaziale, concură la formarea personalităţii umane, la dezvoltarea calităţilor fizice în intercondiţionare.

Jocul de baschet, cu elementele sale şi procedeele sale tehnice specifice, necesită un volum sporit de pregătire, care converge spre finețe tehnică ca joc, precum şi finețe milimetrică în materializarea sarcinii fundamentale a acestuia — introducerea balonului în coş. Realizarea acestui deziderat cere multe repetări : din diverse poziţii în raport cu panoul, din variate deplasări în teren, precum şi din diverse poziţii ale mîinii în raport cu panoul, solul şi propriul organism.

Faptul că acest joc sportiv se desfăşoară în contact apropiat cu adversarul cere realizarea unei dexterităţi motrico-tehnice şi a unei precizii în aruncări de mare rafinament.

OBIECTIVELE CERCETĂRII

În studiu s-a propus evidenţierea acumulărilor unui an de zile în practicarea baschetului, prin realizările în cadrul orelor de educaţie fizică şi colectiv sportiv săptămînale, cu masa de elevi şi eleve din clasele V—VIII.

Au fost supuse cercetării opt clase, cîte două ale fiecărui an de studiu, cu un număr total de 145 de fete şi 163 de băieţi, elevi ai şcolii din comuna Calafindeşti, judeţul Suceava.

Şcoala dispune de o sală de sport modernă, de două terenuri de baschet bituminizate, precum şi un teren de handbal si unul de fotbal, precum şi alte amenajări.

La începutul anului de învăţămînt au fost anunţate probele studiului de faţă pentru ca toţi elevii să fie în cunoştinţă de cauză.

La sfîrşitul anului de învăţămînt, respectiv 15 mai — 15 iunie 1982, au fost înregistrate probele de control şi s-au făcut măsurătorile somatice, după cum urmează :

1. înălţimea corpului ;
2. greutatea corpului ;
3. aruncarea mingii de baschet la coş de la 5 m (urmare a unui dribling) — 10 aruncări :
   a) cu faţa ;
   b) din dreapta panoului ;
   c) din stînga panoului ;
4. dribling şerpuit pe 20 m, printre 13 jaloane, pînă la atingerea panoului cu balonul ;
5. alergare cu faţa pe 20 m ;
6. alergare cu spatele pe 20 m ;
7. aruncarea mingii de baschet la coş de pe loc : de la 5 m, cu 20 încercări :
   a) de la piept, cu două mîini ;
   b) din lateral, cu o mînă ;
   c) de deasupra capului, cu două mîini.

Analiza fenomenului dezvoltării masei musculare, cuprinsă în tabel pe rîndurile 1 şi 2 coloanele 2, 4, 6, 8, evidenţiază valori foarte apropiate ; la clasa a V-a — 1 cm şi mai puţin de 1 kg, în favoarea băieţilor ; la clasa a VI-a, fetele depăşesc băieţii cu 2,793 kg, avînd o rată a dezvoltării de 6,86 kg, comparativ cu numai 3,2 kg, a celei a băieţilor ; la clasa a VII-a se înregistrează egalizarea fenomenului, cu o diferenţă de numai 0,25 kg în plus pentru băieţi, fenomen care la clasa a VIII-a înregistrează cu 3,12 kg mai mult la băieţi.

Creşterea în înălţime este permanentă în favoarea băieţilor, aceştia înregistrînd rata cea mai mare în clasa a VI-a, care este de 9 cm şi apoi, cu aceeaşi rată, de 6 cm la clasele a VII-a şi a VIII-a.

Comparativ cu fetele, se menţine rata de 1 cm pentru băieţi la clasele a V-a şi a VI-a, 3 cm la clasa a VII-a şi 6 cm la clasa a VIII-a.

TABEL - COMPARATIV

1.		CLASA A V-A		CLASA A VI-A		CLASA A VII-A		CLASA A VIII-A	
		2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Denumirea elementelor înregistrate		Performanța	Diferența	Performanța	Diferența	Performanța	Diferența	Performanța	Diferența
F E T E									
1. Înălțimea corpului		1,40	X	1,49	0,09	1,53	0,04	1,56	0,03
2. Greutatea corpului		33,21	X	40,07	6,86	43,1	3,03	46, 2	3,1
3. Aruncarea mingii de baschet la coș de la 5 m cu oprire din dribling - 10 încercări	1. cu fața	1,95	X	3,10	1,15	3,30	0,20	5 7o	0, 4
	2. din dreapta	1,30	X	3,25	1,95	1,7o	0,45	4,2o	0, 5
	3. din stînga panoului	1,21	X	1,6o	o,39	2,8o	1,2o	3,26	0,46
4. Dribling șerpuit pe 2o m printre 13 jaloane cu lovirea panoului		17,4	X	16,2	1, 2	16,oo	o, 2	13, 8	2, 2
5. Alergare cu fața 2o m		4,27	X	3,7	o,5	3,47	o,57	4,1	o,17
6. Alergare cu spatele 2o m		6,27	X	6,o	o,27	5,8o	o,2o	5,52	o,12
7. Aruncarea mingii de baschet la coș de pe loc din 2o încercări :	1. de la piept cu două mîini	5,6	X	6,2	o,6	7,53	1,33	7,92	o,25
	2. cu o mînă din lateral	7,95	X	8,1	o,15	9,46	o,36	8,92	o,46
	3. cu două mîini pe deasupra capului	6,12	X	6,3	o,18	7,76	1,46	8,4o	o,64
B A I E Ț I									
1. Înălțimea corpului		1,41	X	1,5	o,o9	1,56	o,o6	1,62	o,o6
2. Greutatea corpului		34	X	37,2	3, 2	43,35	6,15	49,32	5,97
3. Aruncarea mingii de baschet la coș de la 5 m cu oprire din dribling	1. cu fața	2,7	X	3,8	1,1	4,6	o,8	5,9	1,3
	2. din dreapta	2	X	3,5	1,5	3,8	o,3	4,6	o,8
	3. din stînga panoului	2,2	X	3,2	1,o	3,45	o,25	4,2 11,9	o,75 o, 9
4. Dribling șerpuit pe 2o m printre 13 jaloane, cu lovirea panoului		16,3	X	14,8	1,5	12,8	2,oo	3,oo	o,2
5. Alergare cu fața pe 2o m		7,8	X	3,6	o,2	3,2	o,4	3,6	o,4
6. Alergare cu spatele pe 2o m		4,9	X	4,1	o,6	4,o	o,3	3,6	o,65
7. Aruncarea mingii de baschet la coș de pe loc din 2o de încercări	1. de la piept cu două mîini	6,58	X	7,1	o,52	8,45	1,44	9,1	o,65
	2. cu o mînă din lateral	11,96	X	13,6	1,64	16,75	3,15	17	o,25
	3. cu două mîini pe deasupra capului	7,55	X	8,7	1,15	9,3o	o,6o	9,9	o, 6

ARUNCAREA MINGII DE BASCHET LA COȘ, DE PE LOC, DE LA 5 M DISTANȚĂ (DIN 10 ÎNCERCĂRI), CU OPRIRE DIN DRIBLING

La clasa a V-a, fetele realizează 1,95 încercări, cifră medie, iar băieții — 2,7, valori care se îmbunătățesc continuu de la un an la celălalt, ajungînd la clasa a VIII-a la valorile medii de 3,7 — la fete, și 4,9 — la băieți (coloana 3, rîndurile a).

La aruncarea din partea dreaptă a panoului, de pe loc, fetele înregistrează la clasele a V-a, a VI-a și a VII-a valori superioare celor de la aruncarea cu fața, avînd cu 0,63 puncte mai puțin la clasa a V-a. La băieți, în aceeași probă, rezultatele sînt mai slabe decît la prima probă, dar superioare în toți anii valorilor medii realizate de către fete. La aruncarea de pe loc, din stînga panoului, la ambele sexe valoarea medie este inferioară în toți anii comparativ cu cel al aruncărilor din partea dreaptă, precum și față de prima probă.

DRIBLINGUL ȘERPUIT

Pe distanța de 20 m au fost plantate 13 jaloane, la distanța de 155 cm unul de altul. Performanțele medii înscrise în rîndul patru din **„Tabelul comparativ"** indică, de la un an la altul, valori pozitive, cu o rată fluctuantă, astfel : fetele realizează, la clasa a V-a, 17 sec, cu 1,2 sec mai puțin ; la clasa a VI-a — cu 0,2 sec. ; la clasa a VII-a — cu 2,2 sec. la clasa a VIII-a. Băieții realizează, la clasa a V-a, 16,3 sec., deci cu 1,1 sec. mai puțin decît la fete, la aceeași clasă, 14,8 sec. la clasa a VI-a, 12,8 sec. la clasa a VII-a și 11,9 sec. la clasa a VIII-a. În toți anii, performanța medie este mai bună la băieți.

ALERGAREA PE 20 M — CU FAȚA ȘI CU SPATELE

Alergarea cu fața, pe 20 m, la fete, înregistrează — la clasa a V-a — valoarea medie de 4,2 sec., iar la băieți — 3,8 sec. La ambele sexe, în clasele următoare valorile medii atestă îmbunătățiri ale performanțelor, care prin comparație indică pentru toți anii gimnaziali diferențe pozitive pentru sexul masculin.

La alergarea cu spatele, rezultatele medii încep cu 6,27 sec. la fete, clasa a V-a și 4,9 sec. la băieții aceleiași clase și încheie clasa a VIII-a cu 5,52 sec. — fetele și 3,6 sec. — băieții, cu rată descrescîndă pozitivă, fluctuantă la amîndouă sexele.

ARUNCAREA MINGII DE BASCHET — LA COȘ DE PE LOC (DIN 20 DE ÎNCERCĂRI)

a) **De la piept, cu două mîini.** La clasa a V-a, fetele înregistrează valoarea medie de 5,6 puncte, iar băieții — 6,58, performanțe care se îmbunătățesc continuu de la un an de studiu la altul, încheind ciclul gimnazial cu 7,92 puncte — la fete și 9,1 puncte — la băieți.

b) **Cu o mînă, din lateral.** Fetele clasei a V-a înregistrează 7,95 puncte, iar băieții aceleiași clase — 11,96. Rata, de la un an la celălalt, este fluctuant pozitivă, înscriind la clasa a VIII-a 8,92 puncte — fetele și 17 puncte — băieții.

c) **Cu două mîini, de deasupra capului.** La clasa a V-a, valoarea medie la fete este de 6,12 puncte, iar la băieți — 7,55 puncte. Pe parcursul următorilor trei ani de studiu, valorile medii se îmbunătățesc la ambele sexe, încheind ciclul școlar gimnazial cu 8,40 puncte fetele și, respectiv, 9,9 puncte băieții.

CONCLUZII

Considerăm că trebuie dezvoltată forța brațelor la elevii claselor a V-a — a VIII-a pentru a se putea realiza o frecvență optimă privind realizarea punctelor, iar pe această cale, o mai justă învățare a folosirii pîrghiilor segmentelor în obținerea randamentului maxim.

Învățarea driblingului printre jaloane fixe și, de la clasa a VI-a, printre jaloane mobile semiactive duce la sporirea capacității de atac și de păstrare a balonului în posesie.

Aruncarea la coș cu folosirea panoului necesită exersări multiple, ca dealtfel și pentru loviturile libere. Mărirea distanței de aruncare în mod treptat necesită o precizie mai bună în realizarea punctelor.

La clasele mai mici există tendința elevilor de a intra sub coș, fenomen care trebuie preîntîmpinat prin folosirea unor marcaje momentane, la circa 0,50 m exterior de proiecția inelului pe sol.

Realizarea atît a vitezei de deplasare a sportivilor în timpul jocului, cît și a vitezei de execuție a diferitelor procedee tehnice trebuie materializate prin obținerea superiorității în joc, în puncte, urmare a repetărilor multiple.

Pătrunderea jocurilor sportive în mediul rural a mărit posibilitatea de selecție a unor elemente viguroase, cu îndemînare superioară care la vîrste mai mari nu se mai poate realiza la parametri optimi. Sportul românesc are nevoie constant de noi elemente talentate pe care, în bună măsură, mediul rural i le poate oferi, pentru reprezentarea în continuare, la parametri superiori, în arena mondială.

BIBLIOGRAFIE

GAGEA AD. : Un model logico-matematic al efortului fizic, Rev. Educație Fizică și Sport, nr. 4, 1982.

GAGEA AD. : O măsură a calității, rev. Educație Fizică și Sport, nr. 5, 1982.

AL. ZOTA, FL. POENARU : L'apprentissage des procédés techniques du jeu de basket dans l'école générale

L'étude présenté se propose de mettre en évidence les progrès d'une année, a la suite de la pratique du basket dans le cadre des heures d'éducation physique et de collectif sportif hebdomadaire avec les élèves des classes V—VIII de l'école générale du village de Calafindești, département de Suceava — 145 filles et 163 garçons. On a utilisé des épreuves et des exercices spécifiques au basket

et on a effectué des mensurations anthropométriques au début et a la fin de l'année scolaire 1981—1982. Les conclusions formulées atestent la valabilité de l'hypothèse d'introduction des éléments spécifiques aux jeux sportives — dans notre cas le basket — dans le cadre des leçons d'éducation physique scolaire (là ou les conditions le permettent) et surtout dans le cadre du collectif sportif organisé avec les élèves.

AL. ZOTA, FL. POENARU : Teaching/Learning Technical Basketball Techniques in the General Schools

This article aims at emphasizing the accumulations recorded in one year after practising basketball in the physical education classes and weekly at the club where a sporting team had been established with the pupils of the Vth—VIIth forms of the general school in the commune of Calafindești, the county of Suceava (145 girls and 163 boys). The authors used specific basketball tests and exercises and effected anthropometrical measurements, at the beginning and end of the 1981—1982 school year. The conclusions reached testified to the validity of the hypothesis advanced, i.e. the introduction of specific elements of sporting games (in the respective case of basketball) during the physical education classes (provided there are conditions) and during sports practising lessons with the sporting team organized with the pupils.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

EFICIENŢA TERAPIEI PROFILACTICE KINETOFIZICALE ÎN CONDIŢII DE AMBULATOR LA SUBIECŢI CU FACTORI METABOLICI DE RISC CARDIOVASCULAR

Dr. ANDREI RĂDULESCU şi colab.

Spitalul „Brîncovenesc" — Bucureşti

În scopul menţinerii stării de sănătate a populaţiei, obiectiv prioritar în etapa actuală a politicii sanitare din ţara noastră, un rol important revine prevenirii bolilor cardiovasculare, cauză principală de mortalitate în societatea contemporană.

Este unanim recunoscut efectul favorabil al kinetoterapiei şi mişcării în profilaxia şi combaterea acţiunii unor factori de risc în bolile cardiovasculare. Necesitatea exerciţiului fizic în menţinerea echilibrului energetic al organismului sănătos, ca şi acţiunea favorabilă asupra metabolismului lipidic în obezitate, dislipidemii, diabet — este atribuită consumului caloric crescut, cît şi influenţării specifice a metabolismului (scăderea trigliceridelor şi a betalipoproteinelor serice, scăderea concentraţiei insulinemiei şi sintezei lipoproteinelor) prin influenţarea mecanismelor de reglaj.

În ţara noastră au fost efectuate cercetări privind profilaxia aterosclerozei în stadiu funcţional, în care s-au dovedit efectele favorabile ale programelor de gimnastică şi urmărirea menţinerii rezultatelor în timp.

Institutul nostru a efectuat lucrări care au confirmat rolul gimnasticii medicale organizate în menţinerea bilanţului energetic negativ în obezitate, în condiţii de cură la Călimăneşti.

Avînd în vedere determinismul plurifactorial al acestor afecţiuni, am ţinut cont de existenţa şi intercondiţionarea unor factori de risc cardiovascular (dislipidemie, antecedente heredocolaterale — A.H.C., stress, tulburări endocrine, dietă, fumat, exces ponderal, sedentarism) în acţiunea noastră desfăşurată în scop profilactic într-o colectivitate organizată de muncă, unde aceşti factori pot fi mai uşor depistaţi şi apoi influenţaţi, legînd astfel şi cercetarea cu practica.

IPOTEZA DE LUCRU

Pornind de la premisa eficienţei kinetoterapiei asupra unor factori de risc cardiovascular, ne-am propus să creăm un model metodologic de abordare a acestei terapii cu caracter profilactic, într-o colectivitate organizată de muncă.

Rezultatele întrevăzute şi obţinute la finele acestei cercetări ne îndeamnă să afirmăm că este justificată şi necesară alcătuirea unui material metodologic privind modul de abordare al kinetoterapiei profilactice în contextul coexistenţei mai multor factori de risc cardiovascular, precum şi valorificarea studiului efectuat, prin aplicarea practică a acestei măsuri profilactice şi în alte întreprinderi şi instituţii.

MATERIAL ŞI METODĂ

Cercetările au fost întreprinse la Fabrica de tricotaje „Tricodava" din Bucureşti în anii 1979—1981.

Abordarea cercetării propriu-zise a necesitat o etapă organizatorico-metodologică — desfăşurată la începutul lucrării — care a constat din :

— contactarea factorilor de răspundere ai întreprinderii, în scopul demonstrării utilităţii practice a cercetării şi acordării sprijinului necesar (conducerea unităţii, Comitetul de partid, Comitetul sindicatului, cabinetul de psihologie şi cabinetul medical) ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1982, pag. 41

— informarea angajatelor prin mijloace de educație sanitară, asupra importanței și necesității acestei terapii profilactice, în scopul antrenării și asigurării cooperării la programul de gimnastică medicală (prin stația de radioamplificare, prin expuneri de conferințe pe tema medicală respectivă, în sala de ședințe a întreprinderii) ;

— mobilizarea angajatelor care au răspuns la acțiune, prin cabinetele de psihologie și medical ;

— alcătuirea unei fișe tip care a cuprins un chestionar pentru depistarea factorilor de risc cardiovascular, datele examenului anamnestic, clinic, electrocardiografic, probe biochimice, măsurători somatometrice și teste de efort ;

— examenul clinic al angajatelor — în vederea evaluării stării de sănătate, a stabilirii diagnosticului și a eventualelor stări morbide asociate.

Am efectuat și o anchetă psiho-socială prealabilă, ce a cuprins : starea civilă, pregătirea școlară și profesională, mediul social de proveniență, cunoștințe de igienă generală și alimentară, nivelul socio-cultural al grupului testat. Elementele desprinse din interpretarea acesteia ne-au permis și facilitat explicarea și înțelegerea motivației acțiunii noastre — angajatelor ce urmau să participe la aceasta.

Subiecții testați de noi (340 în 3 ani) au fost recrutați printr-un screening prealabil în mai multe secții ale întreprinderii, cu diferite locuri de muncă — ale căror caracteristici erau cunoscute de cabinetul de psihologie.

Testarea a constat din următoarele :

— anamneza ;

— examenul clinic al aparatului cardiovascular ;

— examen electrocardiografic (E.K.G.) ;

— probe gravimetrice **(indice Lörintz** și **Broca),** perimetrie segmentară și kalipermetrie după metodele clasice ;

— probe biochimice ale metabolismului lipidic : colesterolul total și esterificat, trigliceridemia, acizii grași liberi (A.G.L.), lipemia totală, lipidograma în gel de agaroză (după datele detailate în subtemă).

Au fost efectuate probe funcționale pentru testarea capacității de efort, în scopul aplicării diferențiate a programului de gimnastică **(indicele Ruffier,** valorile dinamice ale T.A., spirometrie).

Noi am efectuat un număr de 373 de testări pe 340 de subiecți (29 de angajate s-au prezentat la testare în acest interval de 2 sau 3 ori).

La cele 340 de cazuri testate am găsit după prelucrarea inițială următoarele incidențe ale unor factori de risc (graficul 1) :

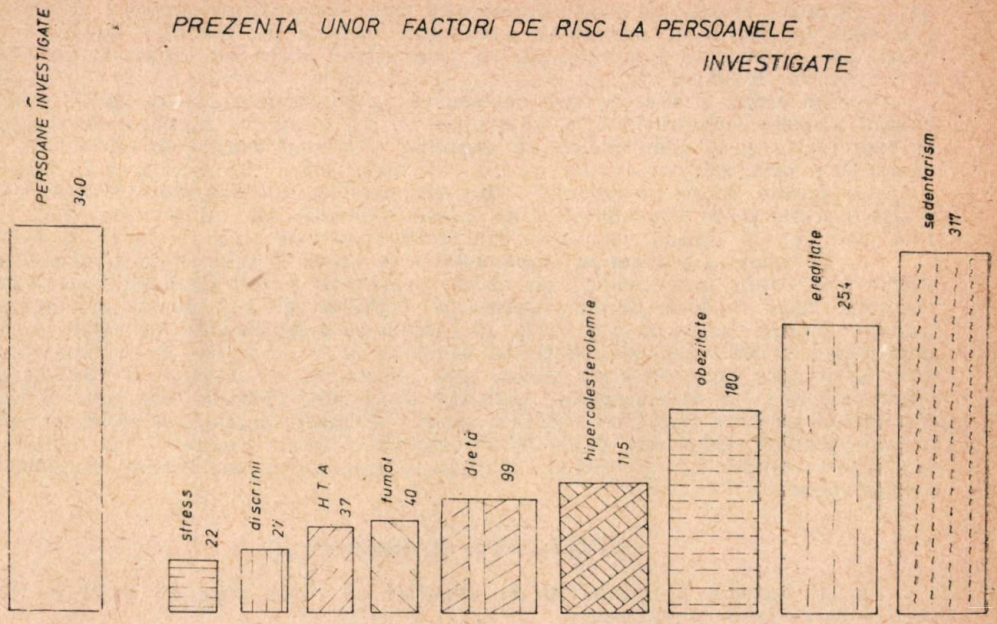
— sedentarism :	317 cazuri
— A.H.C. :	254 de cazuri
— exces ponderal :	180 de cazuri
— dislipidemie (predominant hipercolesterolemie) :	115 cazuri
— abuzuri alimentare :	99 de cazuri
— fumat :	40 de cazuri
— modificări E.K.G. :	39 de cazuri
— H.T.A. :	37 de cazuri
— dereglări endocrine :	27 de cazuri
— stress :	22 de cazuri

Din acest grafic reiese că la persoanele testate, mai concludenți prin frecvența lor, am întîlnit un factor de risc de certitudine (dislipidemia), doi factori de risc cotați ca posibili (A.H.C. și alimentația nerațională) și doi factori de risc cotați ca suspecți (obezitatea și sedentarismul).

Din lotul selecționat — pe baza datelor biochimice, somatometrice și anamnestice — s-au prezentat la începerea programului de gimnastică 138 de cazuri. În final, am efectuat numai 72 de testări, pe cele 62 de cazuri care au executat tot programul (8 angajate au repetat programul de 2 ori, iar 2 angajate de 3 ori).

Faptul că numai 50 la sută dintre efectivele care au început programul au putut parcurge acest ciclu de tratament profilactic inițiat și executat de noi se datorește, în marea majoritate a cazurilor, unor împrejurări obiective : îndeplinirea unor sarcini de serviciu cu deplasări, perioade repetate de „vîrf" în producție cu ture de lucru prelungite la locul de muncă, concedii de odihnă, fluctuația unor angajate — specifică într-un anumit procent în industria ușoară.

Grupele au cuprins (din totalul lor) 20 de cazuri adaptate pentru efort de intensitate redusă (1/4), iar restul — adaptate la efort de intensitate medie (2/4).



Graficul 1

în funcție de capacitatea de efort prezentată initial (5 din nota bibliografică — **Florescu, Dumitrescu, Predescu).**

Programul de gimnastică a fost efectuat în afara orelor de lucru, în sala de sport a întreprinderii, într-un ritm de 3 lecții pe săptămînă, totalizînd 40 de lecții pentru fiecare angajată cuprinsă în lot. Durata unei lecții a fost de o oră, cu efort specific grupei respective ; subiecții cu o adaptare mai scăzută la efort au avut un program individualizat de antrenament.

Lecțiile de gimnastică s-au efectuat pe principiile de antrenament cu intervale, formă mai des utilizată în antrenarea cordului. Numai la prima grupă de subiecți a fost necesar ca primele 12—15 lecții (efort fizic) să cuprindă exerciții cu efort dozat în scopul adaptării la un efort de intensitate 2/4 și 3/4 pentru a se ajunge la omogenizare. Celelalte grupe au fost omogene de la început, fiind suficiente 10 lecții, după care s-a trecut de la un efort de intensitate medie (2/4) la unul de 3/4 (solicitant) prin efectuarea unor eforturi susținute, timp de 30 de minute, neluînd în considerație pauzele de odihnă — ceea ce a corespuns în tabelele de referință, unui consum energetic general de circa 750 cal/subiect.

Dozarea efortului fizic — generată de ideea obținerii unui bilanț energetic negativ cu consum caloric moderat prin practicarea exercițiilor fizice adecvate într-un interval de timp mai îndelungat — a fost etapizată în funcție de :

— adaptarea organismului la efort susținut în condiții de „Free Leaving" (viață obișnuită) ;

— adaptarea complexelor de exerciții la posibilitățile aparatului locomotor ale componentelor loturilor ;

— supunerea organismului subiecților la condiții de efort care să determine creșterea consumului energetic pe de o parte, iar pe de altă parte să ducă la reechilibrarea componentelor metabolismului lipidic.

În aceste condiții, programul de gimnastică medicală a cunoscut 3 etape de dozare progresivă a efortului fizic — atît din punct de vedere fiziologic, cît și din punct de vedere pedagogic, — desemnînd o curbă ascendentă nesesizabilă de subiecți și controlată prin urmărirea frecvenței cardiace.

— **Etapa I** a urmărit mobilizarea articulară în toate planurile și axele, ținînd seamă de lipsa de antrenament articular și muscular a aparatului loco-

motor. Ritmul exercițiilor a fost bineînțeles lent, amplitudinea crescută și acestea efectuate în poziții de descărcare articulară. Pauzele de revenire au fost mai lungi, dar nedepășind 3 minute. La sfîrșitul acestei etape s-a ajuns la un efort de intensitate de 2/4 (mediu).

— **În etapa a II-a,** ce s-a desfășurat pe parcursul a 12—15 lecții, a fost crescut progresiv efortul pînă la intensitate de 3/4, a crescut numărul de repetări al exercițiilor și al complexelor de exerciții, a crescut gradul de dificultate al exercițiilor prin solicitarea unor grupe musculare mari, din poziții mai dificile, a scăzut durata pauzei de revenire ; în continuare au fost introduse alergările de scurtă durată și pe distanțe mici și scurte contracții musculare izometrice (de 4—6 secunde). În această etapă s-au consolidat rezultatele obținute în prima etapă.

— **Progresiv s-a trecut în etapa a III-a de lucru,** în care organismul subiecților a fost supus unor condiții de efort susținut în sensul creșterii consumului energetic care să ducă, pe de o parte, la reechilibrarea componentelor metabolismului lipidic, iar pe de altă parte, la o reducere a surplusului de țesut adipos, prin creșterea volumului și intensității efortului la un nivel de 3/4 (submaximal) prin efectuarea unor exerciții fizice mai solicitante, cu durată de 30—35 de minute, fără a lua în considerare pauzele de odihnă. Dozarea efortului fizic a fost făcută pe baza frecvenței cardiace testată la fiecare ședință și apreciată prin indicele Ruffier. După cele 40 de lecții efectuate indicele Ruffier — de adaptare la efort — comparativ cu testările inițiale, a demonstrat ameliorarea capacității cordului la efort.

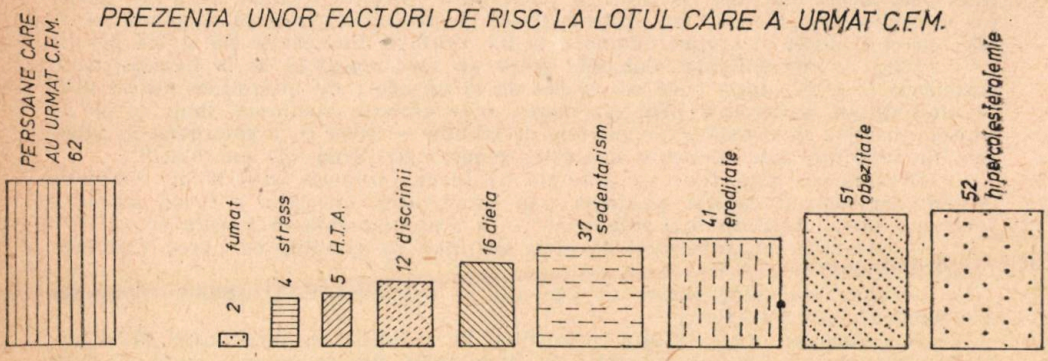
REZULTATE ȘI DISCUȚII

Lotul cercetat a cuprins 62 de angajate cu vîrsta între 23 și 56 de ani și cu o vîrstă medie de 39,7 ani.

Ca ocupație : muncitoare calificate — 42 și personal TESA — 20 de cazuri.

Factorii de risc constatați au avut următoarele incidențe (graficul 2) :

— hipercolesterolemii : 52 de cazuri
— exces ponderal : 51 de cazuri
— antecedente heredo-colaterale (A.H.C.) : 41 de cazuri
— sedentarism : 37 de cazuri
— alimentație nerațională : 16 cazuri
— dereglări endocrine : 12 cazuri
— H.T.A. : 5 cazuri
— stress : 4 cazuri
— fumat (peste 15 țigarete pe zi) : 2 cazuri.

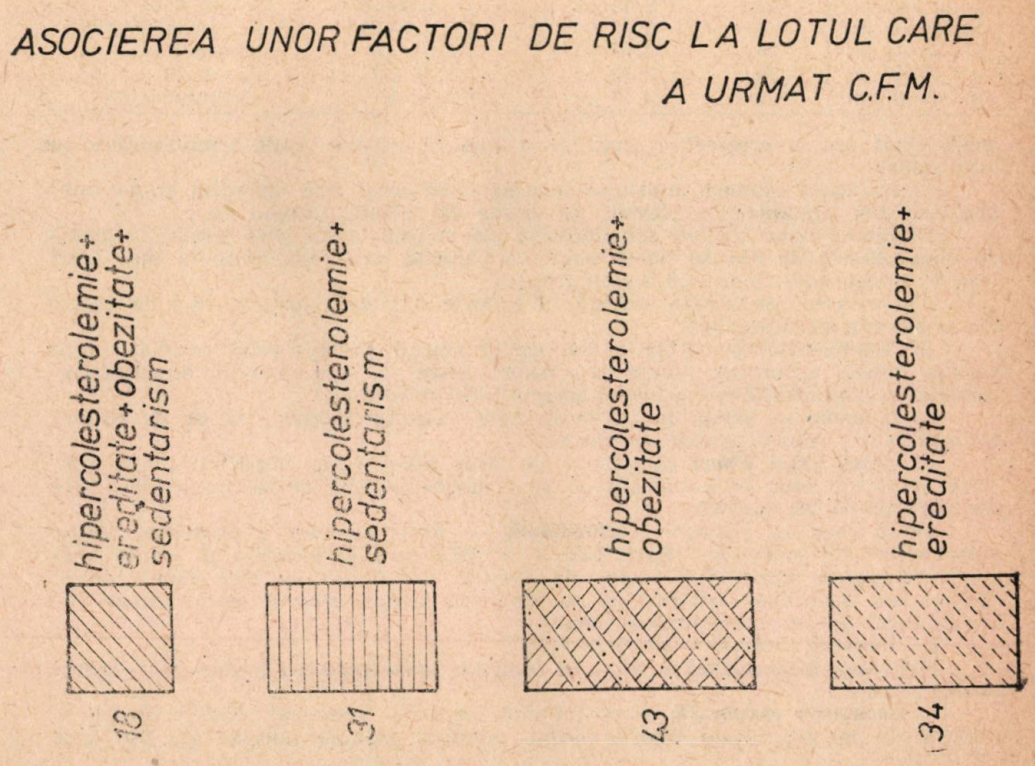


Graficul 2

După cele mai noi și acceptate date din literatura de specialitate (9, 18, 19 — **W. B. Kannel, C. Velican, Roman Vlaicu),** valoarea predictivă a factorilor de risc în patogenia bolilor cardiovasculare este apreciată diferențiat — după gradul nocivității, incidența statistică și modul lor de asociere și interacțiune — astfel :

— factori certi : hipercolesterolemie, fumatul, H.T.A. ;
— factori posibili : diabet, stress psihic, tulburări endocrine, tulburări comportamentale, antecedente heredo-colaterale, alimentație nerațională, infecții bacteriene și virotice ;
— factori suspecți : excesul ponderal și sedentarismul.

Graficul 3 ilustrează asocierea factorilor de risc astfel evaluați, la lotul nostru.



Graficul 3

Rezultatele au fost apreciate pe baza datelor furnizate de evoluția dinamică a : I componentelor metabolismului lipidic și II, a indicilor somatometrici ; nu am luat în considerație influențarea altor factori de risc, deoarece H.T.A. și fumatul (factori certi) au fost foarte puțini reprezentați (graficul 2).

I. Deși am testat toate componentele filmului lipidic, nu am putut încadra nici unul dintre cazurile lotului într-unul din tipurile de dislipoproteinemie după clasificarea **Frederickson.** De aceea, am putut aprecia la cazurile cercetate numai evoluția hipercolesterolemiilor crescute, celelalte componente fiind găsite fără semnificație.

a) **Colesterolemia.** Pentru a eticheta hipercolesterolemia, am luat ca valori de referință tabelele pe grupe de vîrstă utilizate în țara noastră (11 — **I. Mincu, N. Hâncu),** aprecierea diferențiată a acestora avînd valoare reală. Astfel, hipercolesterolemia a fost decelată în 52 de cazuri (din 62), cu o valoare medie a colesterolului total de 2,44 g/l. În final, nivelul colesterolului a scăzut, ajungînd la o medie de 2,23 g/l, diferența de 0,21 g/l fiind asigurată statistic cu un $p < 0{,}01$ (tabelul 1).

Pe cazuri individuale — evoluția hipercolesterolemiei s-a manifestat astfel : a scăzut la 39 de femei (cu o medie de 0,51 g/l), la 3 a rămas staționară și a crescut la 10 cazuri (cu o medie de 0,30 g/l) ; ponderea scăderilor a fost mai

Tabelul 1

Evoluția dinamică a nivelului colesterolului total

Grupa de vîrstă	Numărul de cazuri	Media inițială	Media finală	Semnificația statistică
Lotul global	52	2,44 g/l	2,23 g/l	$p < 0,01$
20—29 de ani	6	2,03 g/l	1,94 g/l	nesemnificativ
30—39 de ani	20	2,55 g/l	2,22 g/l	nesemnificativ
40—49 de ani	20	2,60 g/l	2,26 g/l	$p < 0,01$
50—59 de ani	6	2,78 g/l	2,52 g/l	nesemnificativ

mare decît cea a creșterilor, ceea ce a dus la scăderi înalt semnificative pe lotul global.

Semnificația scăderii nivelului colesterolului total este oglindită și de analiza evoluției dinamice a acestuia pe grupe de vîrstă (tabelul 1).

Obținerea unor scăderi semnificative ale colesterolului total numai la grupa de vîrstă 40—49 de ani se poate corela cu valorile de limită normală mai mari față de vîrstele mai tinere ale acestei grupe.

Cît privește rezultatele obținute la grupele extreme, numărul mic de cazuri nu ne permite alte aprecieri.

b) **Trigliceridemia** (T.G.) a fost găsită inițial peste nivelul normal (după aceleași tabele amintite) numai la 4 cazuri (care au prezentat și hipercolesterolemie), număr insuficient pentru a aprecia influența ei.

c) **Lipemia** — găsită inițial în limitele valorilor normale la 61 de cazuri, nu a prezentat interes pentru apreciere.

d) **Acizii grași liberi** (A.G.L.) — al căror nivel a fost inițial în limite normale la întreg lotul — au scăzut de la o medie inițială de 697 microEq/l la o medie finală de 590 microEq/l.

e) În ceea ce privește **Lipidograma** — lotul cercetat a prezentat inițial valori medii ale spoturilor (HDL, LDL și VLDL) care se încadrau în limite normale. Tendințele variațiilor finale ale acestor valori nu au fost concludente; dealtfel, am menționat anterior că nu am avut cazuri care să se încadreze într-un anumit tip de hiperlipoproteinemie.

II. **Evoluția indicilor somatometrici**

Evaluarea diferențiată a evoluției indicilor somatometrici a prezentat următoarele aspecte:

a) **Greutatea corporală** — pe întregul lot — a prezentat scăderi nesemnificative ale mediei finale față de media valorilor inițiale (tabelul 2). Din cele

Tabelul 2

Mediile indicilor somatometrici și funcționali — Pe lotul global —

	Media		
	Început	Sfîrșit	Diferența
Greutatea	70,2	69,5	−0,7
Indicele Lörintz	20,7	20	−0,7
Kalipermetria	35,1	28,4	−6,7
Perimetria segmentară	71,8	69,8	−2,0
Indicele Ruffier	9,4	6,9	−2,5

56 de cazuri cu indice **Lörintz II** și **III**, inițial, 25 se încadrau în indice **Lörintz II** și 31 în indice **Lörintz III**. În final au rămas 49 de cazuri cu indice **Lörintz II** și **III** (23 cu indice **Lörintz II** și 26 cu indice **Lörintz III**).

b) **Indicele kalipermetric**, în schimb, a prezentat scăderi semnificative, cu o medie de 6,7 mm, scăderea înregistrîndu-se la 61 de cazuri — unul singur rămînînd staționar (tabelul 2).

c) Valoarea **perimetrelor segmentare** pe lotul global a prezentat de asemenea scăderi, cu o medie de 2 cm, pe seama a 57 de cazuri (unul a rămas staționar, iar la 4 cazuri a crescut).

III. În ceea ce privește **adaptarea cardiovasculară la efort** — exprimată prin **indicele Ruffier,** care a stat la baza împărțirii cazurilor pe grupe de efort și a dozării în timp a efortului introdus — considerăm necesar să arătăm modul cum a evoluat aceasta :

— Valoarea medie a **indicelui Ruffier** pe lotul global a scăzut cu 2,5 (tabelul 2) — pe seama a 55 de cazuri.

— Dacă inițial, adaptarea cardiovasculară la efort s-a încadrat în grupa unui indice bun la 41 cazuri și nici un caz cu indice foarte bun, în final — majoritatea cazurilor au trecut în aceste grupe, 12 obținînd un indice foarte bun și 45 — un indice bun (tabelul 3).

Tabelul 3

Indicele Ruffier	Numărul de cazuri	
	Inițial	Final
Foarte bun (0—5)	—	12
Bun (5—10)	41	45
Slab (10—15)	20	5
Foarte slab (peste 15)	1	0

Din analiza pe grupe de vîrstă a indicilor somatometrici prezentați mai sus (care au fost detailați în subtemă), menționăm, ca reprezentativă, coincidența scăderii acestora la grupa de vîrstă 40—49 de ani (tabelul 4) cu cea a indicatorilor biochimici (colesterolul total — tabelul 1).

Cele 8 cazuri care au repetat programul de gimnastică au fost reinvestigate cu aceleași teste biochimice și măsurători somatometrice, rezultatele acestora fiind reproduse în tabelele 5 și 6.

Tabelul 4

Mediile indicilor somatometrici și funcționali — Pe decade de vîrstă —

		Grupa de vîrstă	MEDIA		
			Început	Sfîrșit	Diferențe
Greutatea	8	20—29	70,7	71	+0,3
	21	30—39	69,3	69,1	—0,2
	22	40—49	71,3	69,6	—1,7
	11	50—59	69,4	69,2	—0,2
Indicele Lőrintz	8	20—29	20,8	21,1	+0,3
	21	30—39	19	18,8	—0,2
	22	40—49	22,8	21,1	—1,7
	11	50—59	19,7	19,5	—0,2
Kalipermetria	8	20—29	34,3	29,8	—4,5
	21	30—39	35,1	28,9	—6,2
	22	40—49	36,3	28,9	—7,4
	11	50—59	33	25,4	—7,6
Perimetria	8	20—29	71,3	71	—0,3
	21	30—39	71,7	69,8	—1,6
	22	40—49	72,7	70,3	—2,4
	11	50—59	70,9	69,5	—1,4
Indicele Ruffier	8	20—29	8,5	6,2	—2,3
	21	30—39	9,4	7,5	—1,9
	22	40—49	9,7	7,5	—2,2
	11	50—59	9,3	6,8	—2,5

Tabelul 5

Componenta lipidică	Media inițială	Media finală	Diferența	Semnificația statistică
Colesterol total	2,41 g/l	1,82 g/l	−0,59 g/l	$p < 0,01$
Trigliceride	59,3 mg%	55,5 mg%	−3,8 mg%	Nesemnificativ
A.G.L.	7642 μEq/l	596,1 μEq/l	−168,1 μEq/l	$p < 0,01$
Lipemie	528,5 mg/l	550,5 mg/l	+22,5 mg/l	Nesemnificativ

Tabelul 6

Mediile indicilor somatometriei și funcționali ale celor 8 cazuri care au repetat ciclul

	MEDIA		
	Început	Sfîrșit	Diferența
Greutatea	66,5	67,8	+1,3
Indicele Lörintz	15,3	16,6	+1,3
Kalipermetria	30,4	27,7	−2,7
Perimetria segmentară	69,7	66,8	−2,9
Indicele Ruffier	10,7	6,6	−4,1

Din rezultatele obținute la aceste 8 cazuri (care au efectuat două, chiar trei cicluri de gimnastică medicală), se remarcă scăderea în continuare a mediei valorilor colesterolului total și ale A.G.L., ajungînd la valori mult mai mici decît limita admisă pentru valorile normale vîrstei subiecților.

Rezultatele privind indicatorii biologici nu sînt concordante cu cele ale indicilor somatometrici (în special cei ce privesc supraponderea).

Aceeași evoluție s-a remarcat și la lotul global care a efectuat un singur ciclu de 40 de lecții de gimnastică medicală.

Noi am căutat să urmărim — prin aceleași testări complexe — și rezultatele indicatorilor analizați după intervalele de timp scurse de la terminarea ciclurilor de gimnastică medicală efectuată de grupele respective de subiecți. La acțiunea de mobilizare au răspuns 28 de femei, absența celorlalte datorîndu-se în marea majoritate unor cauze obiective : lichidări prin pensionare sau transfer, concedii de maternitate sau de odihnă.

Tabelul 7

Aprecierea modificărilor constatate la 28 de cazuri testate după sistarea programului de gimnastică

Indicatorul	Media modificărilor înregistrate la sfîrșitul programului de gimnastică	Media modificărilor înregistrate după sistarea programului de gimnastică	Media diferențelor între valorile inițiale și valorile de control	Semnificația statistică
Colesterol total	−0,25	+0,19	0,44	$p < 0,01$
Indicele Lörintz	−0,55	+1,31	1,81	Nesemnificativ
Kalipermetria	−4,1	+6,8	10,9	$p < 0,01$

Intervalele de timp scurse de la terminarea programului de gimnastică, variabile între 5 și 28 de luni, nu au avut o influență diferențiată asupra rezultatelor constatate, de aceea le-am apreciat global la toate cele 28 de cazuri. Cele mai semnificative aspecte au fost furnizate de evoluția colesterolului total, **indicelui Lörintz** și **kalipermetriei,** ale căror valori de control sînt prezentate în tabelul 7 sub forma mediei diferențelor realizate.

Rezultă o creștere semnificativă a nivelului colesterolului total și a indicelui kalipermetric, precum și o creștere a **indicelui Lörintz** la cele 28 de persoane testate la intervale de timp după ce au încetat executarea oricărui program de gimnastică. Mai menționăm și numărul mare al cazurilor care au prezentat creșteri ai acestor indici biologici și somatometrici după întreruperea programelor de gimnastică medicală : 18 — la colesterol, 20 — la **indicele Lörintz** și 27 — la **kalipermetrie**.

DISCUȚII

În literatura de specialitate este menționată necesitatea abordării terapeutice complexe — inclusiv a exercițiului fizic și gimnasticii — a factorilor de risc cardiovascular, pentru realizarea unei profilaxii eficiente în stadiile preclinice ale aterosclerozei și se subliniază efectul de scădere a colesterolului, trigliceridelor, A.G.L., — produs de efortul fizic (studiul longitudinal de la **Framingham, Kannel** și colab. etc.).

Obiectivul lucrării și acțiunii noastre a fost abordarea factorilor metabolici de risc, astfel că nu am luat în cercetare cazurile prezentate spontan, avînd diabet zaharat, hipertensiune arterială, modificări EKG, deoarece noi am avut ca scop inițierea și stabilirea unei metodologii de tratament cu caracter de profilaxie primară.

Programul de gimnastică a supus subiecții ce l-au urmat la un efort fizic, care, atingînd o intensitate de 2/4 (mediu) și 3/4 (submaximal), a presupus un consum caloric crescut, cu influențarea procesului metabolic al lipidelor, însă femeile din lotul nostru de cercetare fiind în condiții de „free-leaving", nu au pierdut semnificativ din greutate.

În aceste condiții de program prelungit — 40 de lecții în 3 luni — a fost influențat semnificativ metabolismul colesterolului, obținîndu-se scăderi evidente ale acestuia (cu o medie de 0,51 g/l la cele 39 de femei care au prezentat scăderi), care au continuat la grupul celor 8 femei care au repetat ciclul de gimnastică (cu o medie de 0,59 g/l colesterol — tabelul 5).

Se poate presupune că acțiunea cu caracter educativ întreprinsă înainte de începerea programului (și care a făcut obiectul chestionarului de opinie menționat mai înainte) a avut răsunet în special în rîndul femeilor decadei a cincea de vîrstă. Afirmăm aceasta apreciind răspunsurile date la completarea chestionarelor și acceptivitatea la programul de gimnastică — ceea ce s-a oglindit și în rezultatele obținute la această grupă (20 de cazuri) care a prezentat scăderi semnificative ale colesterolului (cu 0,34 g/l), a A.G.L. și a indicilor somatometrici (tabelele 1 și 4).

Legat tot de aspectul rezultatelor obținute, considerăm mai importantă efectuarea exercițiului fizic pe termen lung, decît intensitatea efortului la care s-a ajuns în etapa a III-a a ciclului de exerciții.

Trigliceridele au fost crescute la prea puține cazuri pentru a fi luate în considerație ; evoluția curbei nivelurilor A.G.L. — confirmă mobilizarea lor din țesuturi și consumul acizilor grași prin metabolism crescut. Cît privește filmul lipidic, cercetarea noastră avînd și caracter de depistare, nu a surprins cazuri de hiperlipoproteinemii.

Nu putem trage concluzia în timp asupra valorii predictive a scăderii colesterolului ca unic factor metabolic de risc incriminat, dar putem afirma că în condițiile de „free leaving" ale persoanelor din această întreprindere, se poate influența mult metabolismul colesterolului, fără însă a influența obezitatea. Dealtfel, studiile de specialitate arată că hipercolesterolemia nu corelează cu obezitatea (18 — **Velican**) — considerată de fapt ca factor de risc „suspect" în patogenia bolilor cardiovasculare (19 — **Roman Vlaicu**).

În ceea ce privește sedentarismul — considerat tot ca un factor de risc suspect — apreciem că a fost influențat prin efectuarea programelor de C.F.M.

CONCLUZII

1. Rezultatele cercetării noastre confirmă faptul că programul de gimnastică medicală cu caracter profilactic (desfășurat pe perioade de 3 luni, cuprinzînd 40 de lecții) duce la scăderea semnificativă a hipercolesterolemiei — ca factor

metabolic de risc cardiovascular, scăderea acestui indicator biochimic a fost mai pregnantă la persoanele care au repetat programul de gimnastică (ajungînd la cîte 80—100 de lecții).

2. Excesul ponderal — prezent la peste 80 la sută din componentele lotului cercetat — nu a fost influențat în condițiile de „free-leaving" menționate mai sus.

3. Întreruperea unui program de gimnastică susținut a condus evident la revenirea — recăderea indicatorilor biochimici (colesterol total) și somatometrici (**indice Lörintz** și **kalipermetrie**) ameliorați prin exercițiu fizic organizat, ceea ce pledează pentru practicarea permanentă a gimnasticii medicale.

4. Opinia pe care am putut să ne-o formăm la încheierea acestei cercetări — că este necesar un program de gimnastică **permanent** pentru a influența factorii metabolici de risc cardiovascular — mai confirmă faptul (deși nu era subiectul lucrării noastre) că exercițiul fizic crește adaptarea cardiovasculară la efort, proces care s-a instalat în mod cert la toți subiecții care au efectuat programul.

5. Este indicată și necesară inițierea profilaxiei primare a aterosclerozei într-o colectivitate mare de muncă prin depistarea activă (screening și apoi biochimică) a factorilor de risc cardiovascular în scopul aplicării terapiei prin exerciții fizice în program organizat.

6. Abordarea profilactică prin kinetoterapie a factorilor de risc cardiovascular într-o unitate productivă necesită o etapă organizatorico-metodologică.

7. Metodologia „kineto" prin aplicarea gimnasticii medicale pentru a influența factorii metabolici de risc cardiovascular necesită programe prelungite efectuate la locul de muncă sau repetate în mod permanent de subiecții vizați, pentru a se menține în timp rezultatele obținute.

8. Este justificată extinderea acțiunii întreprinse la fabrica „Tricodava" prin introducerea gimnasticii medicale în programe organizate și la alte întreprinderi mari de profil, cu preponderența femeilor în sfera lor de producție.

BIBLIOGRAFIE

1. BJÖRNTROP P. : Obezitatea, Revista „Das Medizinische Prisma", nr. 3/1972.
2. COFARU D., ORHA I., CORNIEȘANU T. și colab. : Rev. Medicina Internă, 1961, nr. 3, p. 423.
3. DEGERATU C., GEORGESCU GH. și colab. : Răspunsuri vasculo-sanguine și endocrino-metabolice în cursul talasoterapiei la subiecți cu factori de risc cardiovascular. Lucrare efectuată la IMFBRM, 1979.
4. DEMETER A. și colab. : Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1979.
5. FLORESCU C., DUMITRESCU V., PREDESCU A. : Metodica dezvoltării calității fizice. Ediția a II-a, Ed. CNEFS, București, 1969.
6. FLORIAN M. și colab. : Modificări ale capacității maxime de efort fizic la bolnavi cu sechele după infarct miocardic și/sau cardiopatie ischemică cronică sub acțiunea antrenamentului fizic și a curei cu factori naturali ai stațiunii Covasna. Temă institut, 1975.
7. GEORGESCU M. : Efectul aerob și anaerob în antrenamentul sportiv.
8. GEORGESCU GH. și colab. : Efectele profilactice ale curei heliomarine pe litoralul Mării Negre la Eforie Nord asupra unor factori de risc metabolic-lipidici. Lucrare efectuată la IMFBRM, 1980.
9. KANNEL W. B. și colab. : Unele caracteristici legate de incidența morbidității și mortalității prin boli cardiovasculare. Studiul de la Framingham din „Department of H.F.W Publication" (NIH), 74—599, 1974.
10. LAKTIȘ FL. : Obezitate, Ed. Junimea, Iași, 1978.
11. MINCU I., HÂNCU N. : Lipidologia clinică, vol. I (Dislipidemiile), Ed. Medicală, București, 1976.
12. MOGA A., ORHA I. : Reabilitarea bolnavilor cardiovasculari. A V-a Sesiune științifică a Academiei de Științe Medicale, ianuarie 1974.
13. MOGA A., ORHA I., STĂNCIOIU N. : Cardiopatiile cronice majore, Ed. Academiei R.S.R., București, 1974.
14. MOGOȘ GH. : Îndreptar practic pentru bolnavii de inimă. Ed. Sport-Turism, București, 1977.

15. TELEKI N. și colab. : Studiul efectelor și unor mecanisme de acțiune metabolice în cursul tratamentului complex la bolnavii obezi-diabetici în cursul reducerii în greutate. Temă institut, 1975—1976.
16. LEWIS ST., HASKELL W. L., WOOD P. D. ș.a. : Efectele activității fizice de scădere ponderală în obezitatea femeii de vîrstă mijlocie din „The American Journal of Clinical Nutrition", 29 februarie 1976, p. 151—156.
17. SHOREY R. A., SOWELL B., O'BRIEN M. : Eficacitatea dietei și exercițiului fizic asupra scăderii colesterolului seric și a trigliceridelor la bărbații adulți în condiții de „Free-Leaving". Din „The American Journal of Clinical Nutrition", 29 mai 1976, p. 512—521.
18. VELICAN C., VELICAN D. : Etiopatogenia aterosclerozei". Ed. Medicală, București, 1981.
19. VLAICU ROMAN și colab. : Revista Medicina Internă, nr. 14/11, 1976.

A. RĂDULESCU et collab. : L'efficience de la thérapie profilactique kinétophysicale dans des conditions ambulatoires chez les sujets avec des facteurs métaboliques de risque cardio-vasculaire

En partant de la prémise de l'efficience de la kinétothérapie sur les facteurs de risque cardio-vasculaire, le collectif d'auteurs a essayé de créer un modèle méthodologique d'aborder cette thérapie ayant un caractère prophylactique„ dans une unité organisée de travail. Les recherches ont été effectuées dans la Fabrique de tricots „Tricodava" de Bucarest pendant les années 1979—1981.

Les sujets testés, en nombre de 340, pendant 3 ans ont été pris des différents lieux de travail de la fabrique.

Le teste comprenait : l'anamnèse ; l'examen clinique de l'appareil cardiovasculaire ; l'examen électrocardiographique (EKG) ; des épreuves gravimétriques (indice Lörintz et Broca), périmétrie segmentaire et kalipermétrie d'après les méthodes classiques — preuves biochimiques du métabolisme des lipides. On a effectué aussi des epreuves fonctionnelles pour tester la capacité d'effort, dans le but d'appliquer individuellement le programme d'éducation physique.

On a effectué 375 testes sur 340 sujets.

Le programme de gymnastique a été effectué en dehors des heures de travail. La durée d'une séance a été d'une heure.

Les résultats de la recherche confirment le fait que le programme de gymnastique médicale avec un caractère prophylactique mène au décroissement de l'hypercholestérole comme facteur métabolique de risque cardio-vasculaire.

A. RĂDULESCU and Team : Efficiency of Kinetophysical Prophilactic Therapy for Out-Patients with Cardiovascular Risk Metabolical Factors

Starting from the premise of the efficiency of kinetotherapy on cardiovascular risk factors, the team of authors have made it their aim to devise a methodological model for approach to this prophilactic therapy in a working unit. They carried out their experiment in the "Tricodava" knitwear factory of Bucharest in the 1979—1981 period.

340 subjects working in various sections of the factory were subject to the experiment for three years. Testing included : the anamnesis ; the clinical examination of the cardiovascular system, the electrocardiograph (EK.g.) ; gravimetric tests (the Lörintz and Broca indexes) ; segmentary perimetrical measurements and kalipermetrical measurements according to traditional methods (biochemical tests of the lipidic metabolism). They were also subject to functional tests for the determination of effort capabilities with a view to a differentiated application of the programme of gymnastics.

375 tests were carried out with the 340 subjects.

The gymnastics programme was performed after the worying day and lasted for an hour.

The results of the investigation have highlighted that the prophylactic medical gymnastics significantly reduces the hypercholesterolemia as a cardiovascular risk metabolic factor.

OPINII - CONSULTAȚII

PROBE ȘI NORME DE CONTROL ÎN VEDEREA APRECIERII OBIECTIVE A STADIULUI DE PREGĂTIRE AL STUDENȚILOR LA JOCURI SPORTIVE

Lector MIHAI VLĂDESCU
Universitatea — Timișoara

Bazîndu-ne pe faptul că prin „probe și norme de control" se înțelege verificarea stadiului de pregătire — prin măsurare, observare și apreciere (estimare) a rezultatelor în scopul constatării stării de fapt (inițiale sau de antrenament) — și că aceste aprecieri, măsurări și observări trebuie să respecte toate cerințele în materie ale matematicii-statistice (valabilitate, fidelitate și obiectivitate), ne-am propus ca, în lucrarea de față, să obiectivizăm cîteva probe și norme de control pentru jocurile sportive cu o mai mare răspîndire în învățămîntul nostru superior.

În elaborarea probelor și normelor de control pe care le prezentăm în lucrarea de față și care au fost experimentate, s-a urmărit ca testarea nivelului fizico-tehnico-tactic al unui individ să fie cît mai puțin influențată (negativ sau pozitiv) de participarea vreunui coechipier, știut fiind că deși jocurile sportive pretind o tactică colectivă de echipă, totuși reușita combinațiilor tactice colective este rodul aproape în exclusivitate al acțiunilor tehnico-tactice individuale.

În jocurile sportive sînt întrebuințate două categorii de probe și norme de control :

1) cele pentru testarea capacității de efort ;

2) cele pentru testarea nivelului de pregătire tehnico-tactică.

În prezent, pentru testarea capacității de efort a studenților este întrebuințat sistemul unic de apreciere (SUVA), neexistînd însă un asemenea sistem și pentru aprecierea nivelului de pregătire al studenților care practică jocurile sportive. În programele de educație fizică se recomandă, în general, folosirea unor probe cu conținut tehnico-tactic de către cadrele didactice din învățămîntul superior, dar structura acestor probe nu este descrisă, ceea ce înseamnă că ele nu au un caracter de unicitate. În lucrarea de față se încearcă tocmai acest lucru, adică propunerea adoptării unor probe și norme de control unice, în vederea aprecierii stadiului de pregătire al studenților la jocuri sportive.

Probe și norme de control la baschet

1. Pentru determinarea detentei la nivelul membrelor inferioare :

— săritura în înălțime de pe loc ; în funcție de performanță se acordă punctaj.

2. Pentru determinarea rezistenței specifice :

— alergare în lungul terenului, primindu-se sub fiecare coș o minge ; se parcurg 5 lungimi de teren ; se aruncă la coș din săritură și, în funcție de timpul realizat și numărul coșurilor înscrise, se acordă un punctaj.

3. Pentru determinarea îndemînării, vitezei de execuție și tehnicii de mînuire a mingii :

— dribling printre jaloane, în lungul terenului, și aruncare la coș ; se execută contratimp ; în funcție de timpul realizat și de reușita în aruncarea la coș se acordă punctaj.

4. Pentru determinarea tehnicii și preciziei în aruncarea la coș :

— aruncare la coș de pe loc și din diferite poziții față de coș ; din 10 aruncări să se marcheze 6 coșuri ; în funcție de numărul de coșuri înscrise, se acordă punctaj.

5. Pentru determinarea nivelului tehnico-tactic :

Educație fizică și sport, nr. 9, 1982, pag. 52

— joc la două coşuri ; observare şi notare.

Probe şi norme de control la handbal

1. Pentru determinarea forţei de aruncare :
— aruncarea mingii de handbal la distanţă, cu elan de 3 paşi ; în funcţie de lungimea aruncării, se acordă punctaj.
2. Pentru determinarea îndemînării, tehnicii de mînuire a mingii şi vitezei de deplasare :
— conducerea mingii în lungul terenului, plecîndu-se de la semicercul de 6 m, precedată de aruncare din săritură la poartă de la 9 m, şi repliere rapidă în apărare ; se execută contratimp.
3. Pentru determinarea preciziei de aruncare la poartă :
— aruncări la poartă de pe loc de la 9 m ; pentru nota maximă, din 8 aruncări să se marcheze 5 goluri.
4. Pentru determinarea rezistenţei specifice :
— alergare, iar în funcţie de timpul realizat se acordă punctaj.
5. Pentru determinarea nivelului tehnico-tactic :
— joc la două porţi ; observare şi notare.

Probe şi norme de control la fotbal

1. Pentru determinarea tehnicii şi îndemînării :
— lovirea succesivă a mingii cu laba piciorului de 10 ori, fără ca mingea să atingă solul în tot acest timp ; punctajul se acordă în funcţie de gradul de reuşită.
2. Pentru determinarea preciziei în trasul la poartă :
— trasul la colţurile porţii, de la 16 m ; din 8 încercări să se înscrie de patru ori ; în funcţie de reuşită, se acordă punctajul.
3. Pentru determinarea forţei de lovire şi rezistenţei specifice :
— structură de exerciţiu, compus din alergare (1, 2, 3, 4), tras la poartă şi degajarea terenului.

Probe şi norme de control la volei

1. Pentru determinarea tehnicii şi detentei :
— lovitura de atac dreaptă ; pentru acordarea punctajului maxim, se cere ca din 5 încercări 3 să fie reuşite.
2. Pentru determinarea tehnicii şi îndemînării :
— preluarea mingii din serviciu cu ambele mîini de jos ; pentru acordarea punctajului, se cere ca din 6 încercări 4 să fie reuşite.
3. Pentru determinarea rezistenţei specifice şi tehnicii de deplasare în teren :
— structuri de exerciţii :
a) deplasare laterală spre stînga, cu paşi adăugaţi ;
b) alergare cu spatele ;
c) deplasare laterală spre dreapta, cu paşi adăugaţi ;
d) alergare rapidă.
4. Pentru aprecierea nivelului tehnico-tactic :
— joc bilateral ; observare şi notare.

M. VLĂDESCU : Epreuves et normes de contrôle pour une appréciation objective du niveau de préparation des étudiants dans les jeux sportifs (basket, handball, football et volley)

L'auteur propose l'adoption des certaines épreuves et normes de contrôle pour une appréciation du niveau de préparation des étudiants dans les jeux sportifs. Ces épreuves et normes de contrôle sont décrites dans la structure : la détermination de la détente pour les membres inférieurs, de la résistance spécifique, de l'habileté, de la vitesse d'exécution et de la technique de la manipulation du ballon, de la technique et de la précision dans le lancement au panier, du niveau technique-tactique (basket) ; la détermination de la force de lancement de l'habilité, de la technique de manipulation du ballon et de la vitesse de déplacement, la précision dans le lancement au but, de la résistance spécifique (handball) ; la détermination de la technique et de l'habileté, de la précision du tir au but, de la force de frappe du ballon et de la résistance spécifique (football) ; la détermination de la technique et de la détente, de la technique et de l'habileté, de la résistance spécifique et de la technique du déplacement en terrain, du niveau technique-tactique (volley).

(continuare în pag. 56)

VOLUMUL — MATERIE PRIMĂ A PERFORMANȚEI

Prof. NICOLAE POSTOLACHE
C.S. Progresul — București

Spre a ajunge la un nivel determinat, din care marea performanță să ia singură cît îi trebuie, volumul de lucru a trebuit să își releve, pe parcursul practicii, nespus de multe fațete. Din el au plecat performanțele lumii și în el au făcut calea întoarsă toate înfrîngerile, toate eșecurile și toate justificările.

Căci dincolo de talent, de tehnică și de tactică, de avantajele nescrise ale terenului propriu și ale unei pregătiri științifice este ceva ce stă mereu în umbra pregătirii pentru marea performanță, ceva care o afirmă, o creează, treaptă cu treaptă, oferindu-i nesfîrșite posibilități de manifestare. Acest ceva este v o l u m u l.

Nici o performanță de valoare nu iese în afara limitelor volumului în care ea a fost concepută, dacă nu intervine un factor extern care să răstoarne acest principiu.

Privit astfel, volumul pare suveran între ceilalți parametri ai pregătirii, cum și este de fapt. Cînd te gîndești la ce poți numi performanță, ce învăluie în el acest proces, ajungi la concluzia că, într-adevăr, performanța se închide în volum, este efectul direct al acestuia, conform unei ordini mai vechi decît a sesizat-o știința.

În termenii de azi, elementele volumului au o identitate mai sigură, nu însă conturată precis, care a fost cuprinsă în recomandări și, apoi, în indicații, conform tabloului : 1200 de ore anual la lotul de seniori, apoi 1000, 900, 800 de ore etc. la alte eșaloane. De ce 1200 de ore și nu 1243, 1199, 1050 ș.a.m.d., știința în materie încă nu s-a putut pronunța cu fermitate și, pînă o va face, volumul s-a văzut concentrat în cifre — care îl strîng sau nu —, intrînd într-o ordine și o rînduială a căror durată nu o discutăm aici.

Noi ne propunem să dezvăluim însă cititorului care este tendința actuală a volumului în laboratoarele din Capitală, în care se pregătesc performerii de mîine (cei mai buni copii și juniori), după un volum de lucru ale cărui limite ne-au inspirat acest studiu.

Ne-au ajutat, în cele ce urmează, un număr de 61 de antrenori (10 de categoria I, 28 de categoria a II-a, 18 de categoria a III-a și 5 de categoria a IV-a), aparținînd unor unități sportive, cum ar fi : Steaua, Progresul, Rapid, Olimpia, Voința, Metalul, Politehnica, T.C.B., Viitorul, Triumf, C.S.S. Pionierul și altele, care lucrează, în exclusivitate, cu grupe de nivelurile II și III, deci, cu copii și juniori.

Testul la care au fost supuși acești antrenori (în luna mai, a.c.) viza, între altele, „calculul aproximativ al volumului de antrenament, pe anul 1981, al celui mai bun sportiv al grupei".

Din datele pe care le păstrăm la Cabinetul metodic al Consiliului municipal București rezultă că acești sportivi care au propriile campionate mondiale și europene, concursuri „Speranțe olimpice" la

diferite ramuri au realizat, în anul 1981, un volum mediu de 703 ore de pregătire.

Pare de necrezut, dar această medie este coborîtă la 650 de ore de către sportivii aflați în pregătire la cei zece antrenori de categoria I, incluși în test. Volumul anual al celui mai bun sportiv, pregătit de un antrenor cu această categorie, variază între 394 și 1200 de ore, limite ce ne oferă totodată posibilitatea (cel puțin nouă) cunoașterii extremelor de lucru posibile.

Limitele acestor extreme sînt și mai depărtate la volumul sportivilor pregătiți de antrenorii de categoria a II-a : 335—1248 de ore, iar media volumului anual ajunge la 684 de ore, apropiindu-se, deci, de media totală de 703 ore.

Nu mai înaintăm cu investigațiile noastre dincolo de ceea ce este, căci este o atît de mare înclinare către un volum contradictoriu, către paradox și aleatoriu, încît înseși valorile prin care acest parametru fundamental triumfă asupra celorlalți parametri ai pregătirii par a fi anulate.

Noi știm că volumul „trăiește" într-un an de pregătire numai în măsura în care s-a depășit pe sine cel din anul precedent ; că el subjugă timpul liber al campionului, ocupîndu-i-l cu lucrul și neodihna, că el urcă mereu în economia unei zile, a unui ciclu săptămînal etc., silind pregătirea sportivului să se întruchipeze în marea performanță.

Dacă limitele volumului, de care ne-am ocupat, sînt discutabile la copiii și juniorii Capitalei, atunci care sînt limitele reale, cele necesare ? Iată întrebarea care își așteaptă, în practică, un răspuns cît mai prompt și cît mai adecvat, pornind de la realitatea proprie Capitalei, localitate care are și în sport o existență particulară, aparte.

Volumul minim, în care să încolțească și să crească performanța, cît și volumul maxim, necesar ca performanța planificată să se împlinească, se pare că trebuie dovedite din nou și argumentate științific. Deocamdată, argumentele de care dispune literatura noastră de specialitate cu privire la volumul optim de lucru reflectă, la nivelul copiilor și al juniorilor, valorile și limitele de mai sus.

„Mai mare" și „mai mic", „puțin" și „mult" nu sînt admise de știință, pînă nu au, înaintea lor sau după ele, cifre în care să se fixeze c r e ș t e r e a performanței, cu un apreciabil coeficient de siguranță.

Or, pentru a întîlni în volumul de lucru ceea ce căutăm și așteptăm de la el, pentru ca acest parametru fundamental să devină într-adevăr ceea ce este și ceea ce trebuie să fie — **materia primă a performanței** —, limitele și dimensiunile lui se cer gîndite și arătate din nou.

N. POSTOLACHE : Le volume — la matière première de la performance

On affirme que les chiffres en heures par an, recommendés et, ultérieure, indiqués tant pour le volume minima dans les premiers pas de la performance, que pour le volume maxima, dans lequel on espère trouver la réalisation de la performance planifiée, doivent être a nouveau provées et argumentés scientifiquement, car la pratique montre, qu'au niveau des juniors ces chiffres qui expriment le volume de travail aux entraînements sont exagérés. Surtout que „plus grand" et „plus petit", „peu" et „beaucoup" ne sont pas admis par la science, quand ces mots n'ont — avant ou après — des chiffres qui peuvent marquer la croissance de la performance, avec un grand coéficient de sûreté.

N. POSTOLACHE : Volume — A Factor of Great Importance in Terms of Performance

The author states that the annual figures standing for the minimal volume, recommended and subsequently indicated for performance to burgeon and grow and then for the maximal volume in which the planned performance may be achieved, should be once again proved and scientifically substantiated, because practice has shown, at least at the level of juniors and children, that there is an exaggerated number of hours which expresses the volume of work taken by training. More than that, such grading as "bigger", "smaller", "little", "much" cannot be accepted by science, until there are, before or after them, figures which may stand for growing performance with a high safety coefficient.

(urmare din pag. 53)

M. VLĂDESCU : Control Events and Norms Aimed at an Objective Evaluation of the Students' Training Level in Sporting Games (Basketball, Handball, Football and Volleyball)

The author proposes the adoption of control events and norms aimed at evaluating the students' training level in sporting games. The respective control events and norms are described as follows : the determination of détente in the lower limbs, of specific resistance and strength, of skills, of performing speed and of the ball-handling and basket-throwing techniques, of the technical and tactical level (basketball). the determination of displacement speed, of goal-shooting accuracy, of specific resistance and strength (handball) ; the determination of skill techniques, of goal-shooting accuracy, of ball-hitting strength and of specific resistance and strength (football) ; the determination of techniques and of détente, of the techniques and skill of specific resistance and strength, of displacement techniques and the technical and tactical level (volleyball).

BAZA SPORTIVĂ DIN CURTEA ŞCOLII, JUDICIOS ORGANIZATĂ, POATE INFLUENŢA CREŞTEREA PERMANENTĂ A EFICIENŢEI LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Prof. TEODOT APETROAIE
Şcoala generală nr. 1 — Suceava

Baza sportivă, în contextul ştiinţific, reprezintă un teren special amenajat, dotat cu instalaţiile necesare în vederea practicării a unei sau mai multor ramuri de sport şi a organizării concursurilor sportive.

Condiţiile materiale mai reprezintă sală, teren, material sportiv — toate la un loc influenţînd în mare măsură nivelul activităţii de educaţie fizică în cadrul fiecărei şcoli, rezultatele obţinute în pregătirea elevilor neputînd fi identice în toate unităţile de învăţămînt.

În funcţie de condiţiile materiale existente, exerciţiile şi activităţile stabilite pentru realizarea cerinţelor programei şcolare vor fi diferite.

În acest sens, avem multiple exemple :

— Pentru alergarea de viteză, prevăzută la toate clasele, pot fi folosite distanţele indicate în programă sau unele mai mici, în funcţie de spaţiul de care dispune şcoala respectivă, esenţială fiind utilizarea ei corectă pentru perfecţionarea tehnicii de alergare sau pentru dezvoltarea vitezei — calitate fizică.

— De asemenea, unele jocuri sportive sau alte sporturi, cum ar fi schiul, înotul, patinajul sau săniuşul, vor fi programate numai dacă şcoala dispune de terenuri şi condiţii adecvate practicării acestor activităţi.

— În dezvoltarea forţei — calitate fizică de bază — se pot utiliza aparate speciale — greutăţi, haltere, extensoare —, care pot fi procurate de la magazinele de specialitate sau pot fi confecţionate, sub forma unor improvizaţii, prin ingeniozitatea profesorului sau a învăţătorului, chiar la faţa locului. În felul acesta, în locul unor instalaţii speciale (helcometru, cadru izometric), se poate recurge la exerciţii mai puţin pretenţioase, dar aproape la fel de eficace, cum ar fi : flotările, genuflexiunile, tragerile în braţe sau jocurile, de genul : lupta cu bastonul în cerc, trasul frînghiei etc.

Am pomenit despre aceste probleme ştiute de majoritatea celor ce predau obiectul educaţie fizică în ciclurile primar şi gimnazial, pentru a înlesni înţelegerea unor probleme prin care să prezentăm din experienţa noastră îndelungată la catedră (peste 25 de ani).

În viziunea noastră, şi credem că şi în cea a tuturor celor animaţi de a face o muncă de substanţă, cu finalizări în rezultate de anvergură pentru dezvoltarea multilaterală a copilului de azi, cetăţeanul de mîine, apt să se încadreze armonios în societatea prezentă şi viitoare, au stat permanent căutarea şi rezolvarea unor probleme sinuoase.

Mai întîi, faptul că nu totdeauna edilii satelor şi oraşelor găsesc soluţii dintre cele mai fericite în amplasarea şcolilor cu spaţii aferente rezolvării unor necesităţi vitale sănătăţii, precum şi pentru construirea unor platouri geografice, sere etc., care să rezolve întregirea în practică a teoriei, deci, acest fapt ne obligă să căutăm tot felul de modalităţi pentru a face ca spaţiile pe care le avem la dispoziţie să devină cît mai funcţionale, să fie folosite în totalitate cu maximum de eficienţă.

Faptul că în munca noastră la catedră am contribuit direct la construirea multor baze sportive în municipiul Suceava şi chiar şi într-un judeţ vecin (Liceul „Ştefan cel Mare", „Stadionul Pionierilor", Şcoala generală din comuna Sfîntu Ilie etc.), ne dă dreptul şi autoritatea morală de a expune unele aspecte din experienţa personală cîştigată în domeniul acesta, cu referire specială la Şcoala generală nr. 1 din Suceava, la care funcţionăm de peste 10 ani.

Vom începe cu începutul, adică de la ceea ce am găsit la data venirii noastre în această unitate şcolară la

capitolul bază sportivă, și vom încheia cu ceea ce am obținut în această perioadă de un deceniu, ca o consecință a perseverenței noastre, a ambiției de a nu ne da bătuți de la norma inflexibilă, de a nu renunța în fața greutăților inerente.

Datorită unei optici greșite ce a dăinuit în domeniul construcțiilor, potrivit căreia se urmărea ca densitatea să fie cît mai mare, școala la care lucrăm a fost frustrată de un teren gata construit, pe locul său construindu-se un cămin.

Astfel, Școlii generale nr. 1, cu un efectiv de 1600 de elevi, nu i-a rămas decît un spațiu betonat în careul școlii (școala avînd forma de „U"), spațiu care era afectat, în prealabil, pauzelor dintre ore.

Avînd experiență în acest domeniu, am trecut de îndată la proiectarea viitoarelor terenuri, ele urmînd să fie amplasate în spațiile dintre cele trei laturi ale școlii (stînga, spate, dreapta — cu mormane de materiale abandonate, cu o suprafață impresionantă de pămînt cu înălțimea de 1,5 m, atît materialele, cît și pămîntul trebuind să fie dislocate și transportate la marginea orașului).

Găsind înțelegere atît la conducerea școlii, cît și la biroul organizației de partid, am putut trece la antrenarea comitetelor de părinți și, astfel, pe parcursul cîtorva nopți și duminici s-a reușit degajarea completă a acestei suprafețe de teren. Odată creat frontul de lucru pentru elevi, prin muncă patriotică, sub conducerea unității de pionieri, s-au efectuat taluzările și nivelările de rigoare.

După o muncă deosebit de grea, prestată de toți copiii, sub conducerea învățătorilor și a diriginților, s-au finalizat următoarele spații : 40X12 — teren de handbal ; 26X14 — două terenuri suprapuse, de baschet și de handbal ; 50X16 — teren de minifotbal ; 40X12 — sector pentru sărituri și aruncări.

Vechiul spațiu, în urma construirii unui nou corp de clădire, ne-a permis să amenajăm, prin suprapunere, trei terenuri : handbal, volei și tenis de cîmp.

După această prezentare succintă a modului în care s-a reușit înfăptuirea obiectivului sportiv nr. 1 al școlii noastre, vom încerca să facem cunoscut și alt aspect, și anume cum aceste spații nou create contribuie la creșterea permanentă a eficienței lecției de educație fizică.

Printr-o minimă operație statistică, reiese că cele 128 de ore desfășurate săptămînal de cele 45 de clase ale școlii, printr-o riguroasă organizare și o bună planificare, pot cuprinde în totalitate baza sportivă. De aceea, merită să facem și inventarul care, datorită grijii deosebite din partea partidului, în ultimii doi ani s-a îmbogățit : s-au dat în folosință încă 6 săli de clasă, dintre care 2 au fost repartizate pentru orele de educație fizică în cazul în care timpul nefavorabil nu permite lucrul afară. Deci, în continuare :

— Patru terenuri sportive, cu dimensiuni reduse, dar — fiecare — cu dublă și triplă întrebuințare pentru jocuri.

— Trei culoare cu lungimea de 60 m pentru alergări de viteză.

— Două sectoare pentru aruncări (împingere și aruncări de mingi umplute, de 2 kg).

— Un sector pentru săritura în lungime și săritura în înălțime.

— Patru sectoare pentru săritura în lungime de pe loc.

Criteriile care stau la baza ridicării eficienței educației fizice și a activităților sportive avînd amenajări sportive variate în condițiile școlii (prezentate) :

1. Însușirea, repetarea și înregistrarea rezultatelor în trecerea probelor din SUVA.

2. Marcajul corect și distinct al sectoarelor terenurilor ajută la arbitraj, determină interesul elevilor pentru o muncă conștientă independentă, oferă un autocontrol în trecerea probelor.

3. Permite practicarea cu rezultate bune și foarte bune a următoarelor jocuri sportive : handbal, baschet și fotbal (toți elevii sînt cunoscători ai regulilor de joc).

4. Oferă condițiile pentru o activitate competițională deosebit de bogată și de densă, atît pentru fete, cît și pentru băieți, concretizată în : concursuri de casă, cupe festive și două campionate de mare anvergură — Cupa de Toamnă și Cupa de Primăvară (se pot face concursuri și simultan, la trei și patru jocuri).

5. Orele de educație fizică desfășurate de doi profesori permit condiții excelente pentru o densitate mare în predarea jocurilor : două echipe de fete, două echipe de băieți — deci, toată clasa joacă.

6. Întreținerea igienică a terenurilor și sectoarelor constituie un factor dominant pentru ridicarea gradului de sănătate și fortificare fizică (un furtun lung de 50 m este folosit, ori de cîte ori este nevoie, pentru stropitul terenurilor).

7. Este înlesnită desfășurarea în bune condiții a activităților de pregătire pentru apărarea patriei de către toți comandanții instructori la categoriile de instrucție de front și pregătire fizică.

8. Lecțiile de control și de verificare oferă elevilor posibilitatea de a avea o viziune clară, rămînîndu-le o imagine corectă a procedeelor tehnice, îi ajută să învețe cu ușurință sistemele tactice ale jocurilor.

9. Asigurarea unui aspect plăcut curții școlii — unde fiecare teren are o notă personală — după jocul desfășurat, unui cadru plăcut și instructiv unde copiii să-și petreacă timpul liber în timpul școlii și al vacanțelor. Arbitrajul devine liber consimțit.

10. Cadrelor de învățători li se facilitează învățarea normelor SUVA, făcînd o trecere spre ciclul gimnazial.

11. Profesorului de educație fizică îi revine un rol de dispecer în îndrumarea, coordonarea și verificarea modului în care se exersează (grupe, ateliere, echipe).

12. Cu prilejul demonstrațiilor și al defilărilor, ca și în pregătirea spectacolelor sportive, se oferă un cadru propice.

Ca urmare a acestei activități bogate și permanente, cu mobilizare în masă, rezultatele nu s-au lăsat așteptate, ceea ce confirmă și vitrina cu trofee și diplome cucerite de reprezentanții școlii noastre în diversele întreceri cu prilejul etapelor municipale, județene și zonale.

După ce am redat mai mult teoretic aceste experiențe, considerăm că este de datoria noastră să dăm și cîteva sfaturi practice mai tinerilor noștri colegi, pe linia temei prezentate, și anume :

1. La nivelul fiecărei școli, există, în general, spații asfaltate cu diferite destinații — „spații de joacă", „spații de așteptare" etc. În scop didactic, ele mai pot fi folosite și pentru :

a) sector pentru aruncarea mingii medicinale de 2 kg înainte și înapoi, cu ambele mîini ;

b) sectoare pentru săritura în lungime de pe loc.

2. Acolo unde există, terenurile asfaltate de volei, de handbal etc. pot primi și alte destinații : pe centru (în lungime) se pot trasa 2—3 culoare pentru alergarea de viteză (25—50 m), indicîndu-se, pentru fiecare distanță, liniile de start și de sosire. Aceste culoare mai pot primi și alte destinații, cum ar fi aceea de sector pentru aruncarea mingii de oină, ele fiind marcate, de astă dată, orientativ, din 5 în 5 metri.

T. APETROAIE : La base sportive scolaire de la cour de l'école, judicieusement organisée, peut influencer une permanente croissance de l'efficacité de la leçon d'éducation physique

L'auteur, professeur d'éducation physique expose, a ses collegues de profession plus jeunes, quelques renseignements accumulés pendant une expérience de plus de 25 ans d'activité pédagogique dans la direction de la valorification intensive des espaces en plein air a la disposition des écoles, c'est-a-dire la transformation de ceux-ci — par travail patriotique, volontaire, spécialement — dans des bases sportives simples et, en même temps, pluri-fonctionnels. L'exemplification est faite par les réalisations obtenues a l'école générale, nr. 1 de la ville de Suceava. Dans la deuxième partie de l'article, sont présentés les principaux critéria qui assurent la croissance de l'efficience de l'éducation physique et des activités sportives dans les conditions des diverses bases sportives.

T. APETROAIE : Sporting Facilities May be Judiciously Organized in the School Courtyard and Enhance the Efficiency of Physical Education Classes

The author, a teacher of physical education, imparts his 25 years' experience to younger colleagues showing them how to make intensive use of open air space and create thus multifunctional sports facilities by patriotic work. He gives examples of what he has obtained in this way at No. 1 General School of Suceava. The second part of the article is devoted to the featuring of criteria ensuring higher efficiency for physical education and sporting activities under the conditions of varied sporting facilities.

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

UNELE ASPECTE METODICE DE PETRECERE A TIMPULUI LIBER PRIN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ȘI PRIN PRACTICAREA TURISMULUI

— Turismul = sport — sănătate — recreație —

Prof. MARIUS NICORIUC

Casa pionierilor și șoimilor patriei — Carei

Omul epocii noastre înfierbîntate uită foarte adesea că sănătatea nu este un bun pe care e suficient să-l ai. Ea este o sarcină de îndeplinit, fiind tentați să spunem că-i o datorie.

Omul nu-și face datoria față de sine și față de societate dacă nu respectă legile biologice care cer de la organismul nostru mișcare.

Pericolele surmenajului fizic al tineretului sînt neglijabile comparîndu-le cu cele ale teribilului surmenaj psihic. Multe tensiuni psihice și emoționale pot fi ușurate prin practicarea activităților fizice și sportive în aer liber.

Educația fizică este o disciplină a învățămîntului, al cărei scop principal este să facă să se obțină calitatea motrică. Dezvoltarea calităților motrice nu este un scop în sine. Este un mijloc de a dezvolta întreaga personalitate.

Copilul, adolescentul „trăiește", „participă" și se exprimă datorită activităților motrice, ceea ce favorizează sănătatea sa fizică și psihică.

În acest fel, educația fizică, prin formele ei nu-și propune să creeze oameni mai mari, ci să contribuie la formarea oamenilor mai rezistenți, oameni care să fie în „formă", cu bucuria de a trăi, capabili să înfrunte viața cu toată energia.

Pentru noi nu se repetă niciodată destul că educația fizică și sportul joacă un rol vital în societatea noastră și promovarea sa este o necesitate de igienă socială.

Pe bună dreptate ne putem pune întrebarea de a ști dacă educația fizică și sporturile trebuie să capete o importanță mai mare în organizarea timpului liber. Considerăm că răspunsul va fi afirmativ.

Karl Marx afirma că „munca este esența omului și timpul liber spațiul dezvoltării umane".

Organizarea timpului liber trebuie să devină un bun comun tuturor, pus în serviciul evoluției culturale a omului. Datorită mijloacelor de transport ultrarapide, epoca noastră contribuie la lărgirea contactelor internaționale și prin sport. Această ocupație a timpului liber devine un instrument de înțelegere între popoare și în cele din urmă influențează în mod favorabil bunele relații economice și culturale.

Este foarte normal de a lega aceste două aspecte ale vieții (munca și timpul liber) căci Declarația Universală a Drepturilor Omului, proclamată de Națiunile Unite, include pe lîngă dreptul de muncă, dreptul la odihnă.

Acest drept la odihnă este o problemă universală de mare importanță. De fapt, timpul liber oferă posibilitatea unei dezvoltări individuale și a unei emancipări, avînd o funcție compensatoare sub forma sa de petrecere a timpului și de distracție.

În principal, sportul aparține activităților care „mobilizează" timpul liber, a cărui folosire adecvată este una din cheile dezvoltării individului.

În această privință, Pierre de Coubertin spunea că „acțiunea sportului va fi binefăcătoare sau răufăcătoare după întrebuințarea care i se va face sau orientarea ce i se va da".

Drumețiile, excursiile, marșurile, cicloturismul, turismul nautic și concursurile de orientare turistică sînt mijloace importante de educare a pionierilor și școlarilor, de petrecere în mod plăcut și util a timpului lor liber.

„Prin turism se înțelege totalitatea deplasărilor efectuate în mod organi-

Educație fizică și sport, nr. 9, 1982, pag. 60

zat și planificat, sub formă de plimbări, drumeții, excursii..." (D. GUȚIU, „Turismul și timpul liber al elevilor" din rev. Educație fizică și sport nr. 1/1981).

Pentru o petrecere eficientă și educativă a timpului liber, acesta nu trebuie lăsat la voia întîmplării, ci planificat, programat și inclus în modul de viață al elevilor și tinerilor. De aceea, încă din primele clase să se cultive — prin mijloace adecvate — dragostea pentru excursii, drumeții, viață în aer liber, în mijlocul naturii.

O serie de locuri pitorești, monumente istorice și alte obiective din țara noastră nu se găsesc neapărat lîngă șosele sau căi ferate și de aceea tineretul trebuie obișnuit să străbată cărările patriei pe jos, pe bicicletă, pe schiuri, pe plute, în bărci, să înnopteze în cabane, în corturi, să se orienteze în teren, să-și pregătească singur mîncarea sau adăpostul.

Pentru a îndeplini acest deziderat, profesorii care conduc sau organizează asemenea forme de petrecere a timpului liber, pe lîngă dezvoltarea sentimentului patriotic, au posibilitatea și sarcina să dezvolte la pionieri și școlari sentimentul de tovărășie, curaj, voință, îndemînare, dîrzenie, ieșirea din impas la caz de nevoie, orientare în teren în condiții neobișnuite.

Folosirea în mod educativ, plăcut și recreativ a timpului liber contribuie la dezvoltarea fizică și morală a pionierilor și școlarilor, la pregătirea și fortificarea lor în vederea participării mai active la procesul instructiv-educativ din școală.

Activitățile turistice trebuie să fie concepute în așa fel încît să contribuie și ele la instruirea și formarea moral-cetățenească a copiilor, la educarea lor politică, patriotică și militar-revoluționară. Vizitele la muzee și locuri istorice, la monumentele ce marchează glorioase pagini din trecutul de luptă al poporului român, contribuie la cunoașterea istoriei, la educarea copiilor în spiritul patriotismului socialist. În același timp, activitățile turistice contribuie la atragerea maselor de pionieri pe cărările patriei, realizînd o odihnă activă, o recreere reconfortantă, mobilizatoare.

Datorită rolului educativ deosebit al activităților turistice se impune o pregătire temeinică ale acestora din punct de vedere metodic, organizatoric și administrativ.

În acest sens vom enumera cîteva recomandări și cerințe ce trebuie respectate pentru buna desfășurare a acțiunilor turistice :

— acțiunile turistice vor fi diferențiate pe categorii de vîrstă ;
— vor fi concepute într-un sistem închegat, începîndu-se cu formele mai simple : vizite, drumeții, ospeții etc. ;
— se vor diversifica din punct de vedere al conținutului și formelor de desfășurare ;
— vor fi accesibile și atractive ;
— vor fi un bun prilej de odihnă îmbinat cu o bogată activitate sportiv-turistică, cultural-artistică și social-obștească.

La încheierea tuturor activităților turistice, se vor trage concluzii și se vor valorifica pe plan educativ. Se vor organiza mini-expoziții, temporare, cu fotografiile și obiectele adunate de pe traseu (mostre de roci, plante, insecte etc.).

Față de celelalte mijloace și forme de organizare a educației fizice, turismul prezintă unele particularități, în sensul că se desfășoară în mediu natural — pe drum, pe cîmp, prin păduri, pe rîuri, prin munți — și nu necesită crearea unor condiții speciale (săli, teren, bazin).

În patria noastră, tocmai prin varietatea peisajelor și a formelor de relief, turismul își are farmecul său. Avem o țară ideală pentru turism, atît prin vestigiile lăsate de înaintași, cît și prin noile obiective ce se construiesc și care împreună exprimă inegalabilul specific românesc.

BIBLIOGRAFIE

1. ANDRONESCU V., IAKAB I. : Excursii și tabere pionierești cu corturi, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.
2. ATANASIU CL., STĂNCULESCU M. : Turism pentru pionieri și școlari, Ed. Sport-Turism, București, 1975.
3. * * * : Revista „Educație fizică și sport", nr. 1/1981, pag. 17.

M. NICORIUC : Certains aspects méthodique pour passer le temps libre par l'éducation physique et le sport et par la pratique du tourisme

La vie de l'homme moderne est soumise a un grand sourmenage psychique. Mais beaucoup des tensions psychiques et emotionnelles peuvent être eliminées par la pratique des activités physiques et sportives en plein air.

L'enfant, l'adolescent, vit, participe et s'exprime par des activités motrices, ce qui favorise sa santé physique et psychique.

En principe le sport appartient aux activités qui utilise le temps libre, dont l'usage adéquat constitue l'une des clefs du développement de l'individu.

Pour passer le temps libre efficace et instructif, il doit être planifié, programmé et introduit dans la manière de vivre des élèves et jeunes. L'utilisation du temps libre par les moyens de l'éducation physique et le sport contribue au développement physique et moral des pionniers et des scolaires en vue de leur participation plus active au processus instructif-éducatif de l'école.

Les activités touristiques, aussi doivent être conçues d'une telle manière pour contribuer a l'instruction et a la formation morale des enfants, a leur éducation politique, patriotique et militaire-révolutionnaire.

M. NICORIUC : Some Methodical Aspects in Terms of Spending One's Spare Time Practising Physical Education Sports and Tourism

Today's life implies psychical stress for men and women which can be relieved by open air activities — physical education and sports.

The child and adolescent are involved in motive activities which favour physical and psychic health.

In principle, the sportsman belongs to activities unfolding in his spare time ; to adequately use one's spare time is a must in terms of individual development.

In order to efficiently use one's spare time, the latter should be planned. An efficiently and pleasantly spent spare time should be part of the style life of the pupils and students, largely contributing in this way to the physical and moral development of schoolchildren and students who are thus ever more actively participating in the educational processes in schools.

Tourism also should contribute to the moral, political, patriotic, military and revolutionary education of the youth.

(Urmare din pag. 64)

RODICA STRATULAT : On A Judicious Diet for Performance Sportsmen

The author makes a brief enumeration of the foods to be included in a judicious diet for performance sportsmen in keeping with the latest methods in sports providing for a large volume of work according to the following outlines : 1) The required amount of calories — between 2000 and 6000 — for sports requiring great strength and resistance ; for sports requiring strength; gymnastics; other sports ; 2) The satisfaction of the amount of necessary calories according to a balanced ratio of foods (proteins of a high biological value, glucides, lipides) ; 3 The distribution of the requisite amount of calories by meals, depending on the structure and timetable of both training and competitions ; 4) The aesthetic and psychological elements to be taken account of when laying the table for sportsmen.

ALIMENTAŢIA RAŢIONALĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ

Dr. RODICA STRATULAT
Centrul de Medicină Sportivă

Performanţa sportivă presupune obligatoriu dezvoltarea atît a unei foarte bune capacităţi de efort, cît şi a unei constituţii fizice adecvate ramurii sportive respective.

Metodica sportivă modernă prevede un volum anual de lucru de 1200—1400 de ore, ceea ce reprezintă 3—4 antrenamente cu un volum total de 5—6 ore pe zi, de intensitate mare şi foarte mare.

Alimentaţia în aceste condiţii trebuie să asigure susţinerea efortului printr-un aport corespunzător atît cantitativ (caloric), cît şi calitativ (principii alimentare cu înaltă valoare biologică, vitamine, săruri minerale).

De asemenea, alimentaţia joacă un rol de prim ordin în refacerea de după efort prin înlocuirea elementelor consumate, iar la organismele în creştere asigură plusul de material plastic necesar dezvoltării normale.

Pentru a răspunde acestor deziderate, alimentaţia raţională presupune :

1) Necesarul caloric cuprins între 2000 de calorii pentru gimnastică şi 6000 de calorii pentru sporturile cu profil de rezistenţă-forţă, ceea ce reprezintă un aport de 50 de calorii/kg/corp şi, respectiv, 80 de calorii/kg/corp.

Ca schemă cadru a necesarului caloric, se poate folosi, orientativ, următoarea clasificare :

I. SPORTURI CU PROFIL DE REZISTENŢĂ :

1. Rezistenţă pură, necesar caloric : 4500—5000 calorii ;
2. Rezistenţă-forţă, necesar caloric : 5000—5500 calorii ;
3. Jocuri sportive, necesar caloric : 4500—5000 calorii.

II. SPORTURI CU PROFIL DE FORŢĂ :

1. Sporturi de ring, necesar caloric : 3500—5000 calorii ;
2. Sporturi de forţă pură, necesar caloric : 4500—6000 calorii.

III. GIMNASTICA, necesar caloric : 2000—3400 calorii.

IV. ALTE SPORTURI, în care alimentaţia nu pune probleme deosebite.

2) Satisfacerea necesarului caloric printr-un raport echilibrat de principii alimentare.

a) Proteine cu înaltă valoare biologică. Raţia optimă globală de proteine exprimată în procente din valoarea calorică a dietei va reprezenta 15—16, iar în grame va fi cuprinsă între 2 şi 3 g proteine/kg/corp, aceasta fiind în funcţie de ramura de sport.

Din punct de vedere calitativ, pentru asigurarea unui aport adecvat al tuturor aminoacizilor esenţiali, trebuie ca jumătate pînă la două treimi din cantitatea de proteine aduse zilnic să

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1982, pag. 63

fie dintre cele cu valoare biologică mare — de origine animală (lapte, ouă, carne) —, dar restul de 50% sau 1/3 vor fi proteine de origine vegetală.

Acest lucru impune utilizarea în alimentația sportivilor de preparate hiperproteice, ușor asimilabile, în volum mic, în completarea aportului prin produse alimentare.

b) Glucidele, cel de-al doilea principiu alimentar căruia îi revine un rol preponderent în alimentația rațională a sportivilor de performanță, asigurînd substratul energetic muscular.

Cantitativ, rația optimă exprimată în procente din valoarea calorică a dietei va fi cuprinsă între 54 și 56, iar în grame între 4 și 7 pe kg/corp.

Calitativ, se recomandă glucide ușor absorbabile din legume, fructe, miere, sucuri de legume și fructe. Nu trebuie neglijat avantajul deosebit al legumelor, fructelor, precum și al sucurilor acestora în alimentația rațională a sportivilor, ca sursă vitaminică și minerală, contribuind — alături de lapte și ape minerale alcaline — la reechilibrarea hidroelectrolitică consecutivă efortului și intraefort.

c) Lipidele, ele avînd rol energetic și vitaminic. Raportîndu-le la valoarea calorică globală a rației zilnice, lipidele trebuie să reprezinte 25—30%, iar în grame — 1—2 pe kg/corp.

Calitativ, trebuie păstrat echilibrul între grăsimile de origine animală, care să reprezinte 1/2 sau 2/3, iar restul de 1/3, maximum 1/2, să fie reprezentat de grăsimile de origine vegetală.

3) În repartiția necesarului caloric pe mese se va ține seama de structura și orarul programului de antrenament sau de competiții.

Se va respecta un interval de minimum 2 1/2—3 ore între ora mesei și debutul antrenamentului și un interval de 3 1/2—4 ore între ora mesei și ora competiției.

Este absolut necesar să se militeze și să se realizeze în practică rații bogate în lactate, legume și fructe, sucuri naturale, organe, carne de pasăre și carne de vită. De asemenea, brînzeturile trebuie să-și găsească un loc ferm în rația sportivilor de performanță.

O ultimă problemă de fond, care se adresează lucrătorilor din domeniul alimentației sportive, este una de ordin psihologic: modul de prezentare a alimentelor pe masă, în farfurie, creînd un cadru atractiv pentru sportiv și cei din jur.

RODICA STRATULAT: L'alimentation rationnelle dans le sport de performance

Sont présentés des éléments concernant l'alimentation rationnelle dans le sport de performance, adéquate a l'actuelle méthodique sportive qui prévoit un grand volume de travail, dans la schéma suivante: 1). Le nécessaire calorique entre 2000 et 6000 calories (dans des sports ayant un profile de résistance; sports de force; gymnastique; autres sports); 2) La réalisation du nécessaire calorique par un rapport équilibré de principes alimentaires (protéines d'une haute valeur biologique; glucides; lipides; 3) La répartition du nécessaire calorique par répos, en fonction de la structure et de l'horaire du programme d'entraînement et des compétitions; 4) Module esthétique-psychologique de présentation des aliments sur la table.

(Continuare în pag. 62)

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

M. GEORGESCU, I. MOTROC: Die anaerobischer und aerobischer der Befähigung bei die belastung der Fussballspieler 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

V. FĂRCAŞ: Analyse über die Gestaltung in Leibesübung der Schüler in verhältniss zwischen die erwachsene und kinderschüler 7

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

I. BRATU: Methodische Einfassungen in die begrenzung der Moderne Unterrichtung der Schüler Leibesübung . . . 13
V. LANCZ: Studien über die Persönliche Beziehungen bei die Schüler 17
V. TOANĂ-BURUGĂ: Formen Ausserung in die Schöpferung der Schüler Leibesüng Tätigkeit 24

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

I. ALBU, GH. PREDESCU: Gründlagen bei die Mechanische umdrehungen bei die Akrobatische „Rücksalto“ 32
AL. ZOTA, FL POENARU: Das Belehrung einiger Technischen Vorgangen in Basketball in Allgemeine Schulen 37

SPORTMEDIZIN

A. RĂDULESCU: Wirksamkeiten in die Prophilaktische Therapie der Kinetophysische Ambulanz bei die Methabolische Herz und Kreislauf gefähre . 41

MEINUNGEN — BERATUNGEN

M. VLĂDESCU: Normen und versuchungen für eine Objektiwischen schätzung der Vorbereitung stadien der Studenten in die Sportspielen 52
N. POSTOLACHE: Der Arbeit — Rohstoff — der Leistung . . 54
T. APETROAIE: Die gut geflegten Schulsportanläger können die Leistungen der Leibesübung verbesseren 57

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

M. NICORIUC: Einige Methodischen Anblicken in Freizeit, über die Leibesübung Tätigkeit und Turismus. Turismus = Sport — Gesundheit — Erholung 60
RODICA STRATULAT: Die Rationelle Ernährung in Leistungssport 63

СОДЕРЖАНИЕ

М. ДЖОРДЖЕСКУ, И. МОТРОК: Анаэробная и аеробная способности к усилию у футболистов 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

В. ФЭРКАШ: Анализ школьного физического воспитания в соотношении между взрослыми и спортстменами-школьниками 7

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

И. БРАТУ: Методические рамки и пределы применения современных методов обучения в школьном физическом воспитании. 13
В. ЛАНЧ: К изучению межличных отношений у школьников. 17
В. ТОАНА-БУРУГА: Формы проявления творчества в школьном физическом воспитании. 24

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

И. АЛБУ, Г. ПРЕДЕСКУ: Механические основы поворота в условиях сальто с поворотом из акробатики. Механические принципы поворота в спортивной гимнастике. 32
АЛ. ЗОТА, ФЛ. ПОЕНАРУ: Усвоение технических приемов баскетбола в общеобразовательной школе. . . 37

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

А. РАДУЛЕСКУ: Эффективность кинетофизической профилактической терапии в амбулаторных условиях у субъектов, имеющих метаболические факторы кардиососудистого риска 41

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

М. ВЛАДЕСКУ: Контрольные виды и нормы для объективной оценки стадии подготовки студентов по спортивным играм 52
Н. ПОСТОЛАКЕ: Объём — сырьё для высших достижений 54
Т. АПЕТРОАЙЕ: Спортивная база на школьном дворе при разумном устройстве способствует непрерывному росту эффективности урока физического воспитания 57

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

М. НИКОРЮК: Некоторые методические аспекты проведения досуга путем физического воспитания и занятия туризмом. Туризм = спорт — здоровье — отдых. 60
РОДИКА СТРАТУЛАТ: Разумное питание в спорте высших достижений 63

I. P. Informaţia — c. 2490

41 404

Lei 10

1982 NOV 18

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

SZEMLE

10 1982

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXV, NR. 10, OCTOMBRIE, 1982

I. BRATU : Puncte de vedere privind denumirea și domeniul științei educației fizice și sportului 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

GH. ICLOZAN : Creșterea eficienței lecțiilor de educație fizică desfășurate în sala de clasă și contribuția lor la dezvoltarea calităților motrice (forța) . . 8

I. BENGA, A. CRISTE : Probele fizice — test de admitere în unele facultăți tehnice din învățământul superior din România 16

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

G. CSÜDOR, R. DRĂGĂNESCU, F. LECHNER : Selecția în handbal 21

A. PREDESCU, ARISTEIA HRIȘCĂ, TEODORA PREDESCU : Contribuții la stabilirea modelului de joc internațional cu implicații asupra direcțiilor de acționare în procesul de pregătire la baschet 32

AL. CARNABEL : Jocul liniilor dinapoi la rugby 40

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ECATERINA FLORA, CARMEN DUMITRU, ELENA GEORGESCU, CRISTINA ȘOPTERIAN : Investigații medicale complexe (clinice, radiologice, radiotelemetrice, biochimice) în repaus și efort specific la înotătoare de performanță 44

OPINII — CONSULTAȚII

ADRIANA TOPAN, D. PAUL : Studiu comparativ privind nivelul dezvoltării aptitudinilor psihomotrice, motrice și al dezvoltării fizice la copiii cu deficiență mintală și la cei cu dezvoltare psihică normală la vîrsta de 10 ani 49

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

M. NICORIUC : Exerciții și jocuri în trei 56

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EFURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

PUNCTE DE VEDERE PRIVIND DENUMIREA ŞI DOMENIUL ŞTIINŢEI EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI

Prof. IONEL BRATU
Şcoala generală nr. 99 — Bucureşti

Practicarea exerciţiilor fizice în scopul obţinerii unor efecte biologico-sociale, individuale şi de grup datează din cele mai vechi timpuri. Practica îndelungată a exerciţiilor fizice a contribuit la extinderea şi cristalizarea fenomenului de educaţie fizică şi sport la toate popoarele şi în toate ţările, cunoscînd perioade de înflorire, din antichitate şi pînă în zilele noastre, ce culminează cu ridicarea lor la nivelul activităţilor de interes naţional aşa cum sînt în ţara noastră.

Perfecţionarea continuă a conţinutului fenomenului de educaţie fizică şi sport atît în vederea îndeplinirii cît mai eficiente a cerinţelor sociale, cît şi acumulările dobîndite, i-au permis să devină un sistem distinct şi unitar de activitate socială capabilă să satisfacă trebuinţe unice şi specifice ale societăţii (fig. 1).

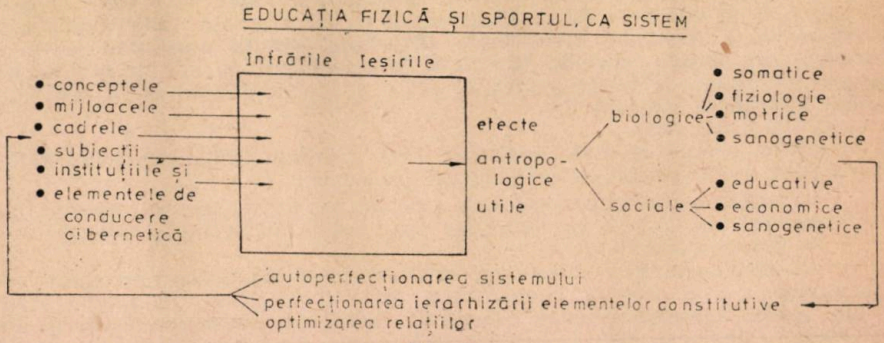


Fig. 1

Efectele sistemului de educaţie fizică şi sport sînt puse în acord cu necesităţile societăţii privitoare la formarea omului, în consens cu cerinţele unui model, ale unui ideal educaţional, situaţie cînd sistemul de educaţie fizică şi sport îşi valorifică efectele îndeplinind o serie de funcţii sociale, unele în exclusivitate, altele în cooperare, devenind prin îndeplinirea la un subsistem în marele sistem al societăţii (fig. 2).

Pentru aceste motive, educaţia fizică şi sportul sînt cuprinse în planul de învăţămînt al instituţiilor şcolare, ca activitate didactică şi ca activităţi sportive de masă şi de performanţă, în sfera de activitate a unor ministere (M.A.N., M.I., M.S., M.T.) sau organizaţii (U.G.S.R., U.T.C., U.A.S.C.R., C.N.O.P., U.C.E.C.O.M., U.N.C.A.P.), fiind stimulată, în acelaşi timp, prin mijloacele mass media-ei şi practica independentă a exerciţiilor fizice de către fiecare cetăţean în cadrul educaţiei permanente.

Perfecţionarea activităţii şi, implicit, creşterea eficienţei acestui sistem social, a pus problema conceperii, organizării şi desfăşurării acţiunilor specifice pe baza unui fundament riguros ştiinţific.

După prof. univ. **Mihai Epuran** şi prof. univ. **Ion Şiclovan,** fundamentarea ştiinţifică s-a făcut etapizat de către diferite ştiinţe ca : filosofia, medicina, pedagogia, istoria, psihologia, anatomia, biomecanica, biochimia, sociologia, cibernetica, ergonomia, dintre care ulterior unele dintre ele s-au transformat în ştiinţe interdisciplinare între ştiinţa respectivă şi practica educaţiei fizice şi sportului

În ultima etapă, ce corespunde ultimilor zece-cincisprezece ani, se constituie **ştiinţa educaţiei fizice şi sportului** — denumire acceptată de prof. univ. dr.

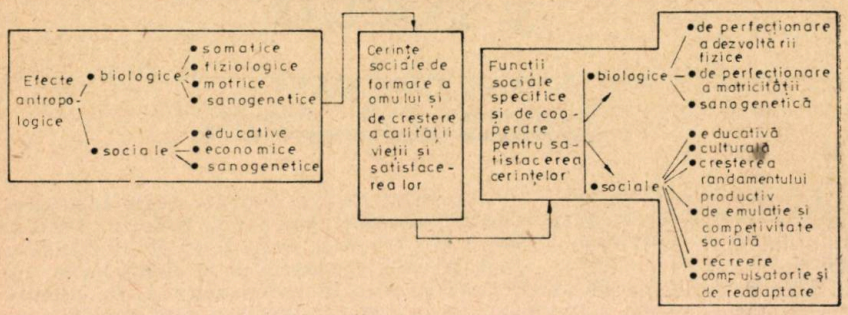


Fig. 2

Leon Teodorescu, prof. univ. Ion Șiclovan, sau știința activităților corporale. denumire propusă de prof. univ. dr. **Mihai Epuran.**

În alte părți ale lumii, diverși specialiști folosesc alți termeni pentru a denumi știința educației fizice și sportului ca de exemplu : **Fiziografie (Amsler), Fiziopedagogie (Cagigal), Gimnologie (Rijsdorp), Știința antrenamentului sportiv (Esbach)** sau **Știința sportului (Roblitz).** În ultimii ani, la noi în țară se vorbește despre un sistem al științei educației fizice și sportului care după prof. univ. dr. **Mihai Epuran** se compune din :

— științe particulare ;

— științe interdisciplinare (anatomia EFS, fiziologia EFS, psihologia EFS, pedagogia EFS, sociologia EFS, biochimia EFS și altele) ;

— știința activităților corporale formată din teorii, ipoteze, metode, practică. Același sistem este prevăzut de prof. univ. **Ion Șiclovan** astfel :

— științe particulare ;

— știința educației fizice și sportului formată din ansamblul științelor interdisciplinare : anatomia și biomecanica exercițiilor fizice, fiziologia exercițiilor fizice, igiena exercițiilor fizice, biochimia exercițiilor fizice, controlul și asistența medicală, psihologia EFS, sociologia EFS și din disciplinele de bază teoretice și practico-metodice ale educației fizice și sportului : Teoria educației fizice și sportului, Istoria EFS, Organizarea științifică a EFS, Metodica EFS, Teoria antrenamentului sportiv și Metodica antrenamentului din fiecare ramură de sport, la care se adaugă și practica educației fizice și a antrenamentului sportiv în fiecare ramură de sport.

Obiectul de studiu al acestui sistem de discipline științifice este, după cum menționează prof. univ. **Mihai Epuran, „Studierea legităților dezvoltării și perfecționării fizice a căilor de optimizare și maximalizare a capacității motrice, a realizării armonice a integrării sociale a individului în colectivitățile al căror membru este".** Aproximativ același obiect de studiu este recunoscut și de prof. univ. **Ion Șiclovan,** dar este atribuit numai teoriei educației fizice și sportului, disciplina cu cel mai înalt grad de generalizare din întregul sistem al științei educației fizice si sportului.

În legătură cu obiectul de studiu trebuie spus că nu a fost inclusă studierea legității obținerii performanței sportive. Prof. univ. dr. **Mihai Epuran** neagă faptul că performanța sportivă poate fi o realitate pe care s-o studieze o știință, ci este mai degrabă unul dintre rezultatele investigațiilor multilaterale făcute asupra posibilităților de înnobilare a ființei umane. În același timp, prof. univ. **Ion Șiclovan,** cînd definește „Teoria antrenamentului sportiv" ca fiind : **disciplina ce studiază posibilitățile de valorificare maximă a aptitudinilor motrice ale oamenilor manifestată în direcția practicării diverselor ramuri de sport și în special a celor încadrați în subsistemele superioare ale sportului (baza de masă a sportului de performanță și sportul de înaltă performanță)"** nu face altceva decît să recunoască performanța sportivă ca obiect de studiu al științei educației fizice și sportului.

Generalizările făcute de „Teoria antrenamentului sportiv" și de „Metodicile antrenamentului din fiecare ramură de sport" cu privire la tot complexul de probleme, începînd cu selecția și terminînd cu participarea la concurs a sporti-

vilor, confirmate de practică şi care stau la baza ipotezelor de cercetare şi a prognozelor, nu pot fi negate ca fiind elemente ale obiectului de studiu al ştiinţei educaţiei fizice şi sportului.

Multitudinea temelor cu conţinut de performanţă sportivă cercetate multilateral şi interdisciplinar nu este decît manifestarea socială ce atestă caracterul ştiinţific de pregătire a indivizilor cu aptitudini pentru obţinerea performanţelor sportive în diverse ramuri de sport. Maximalizarea aptitudinilor indivizilor în direcţia practicării diverselor ramuri de sport pentru realizarea unor virtuţi umane, inclusiv a performanţei motrico-sportive, nu poate fi decît obiect de studiu al ştiinţelor educaţiei fizice şi sportului.

De asemenea, ni se pare inoportun de a nu fi inclusă în obiectul de studiu al educaţiei fizice şi sportului latura referitoare la studierea legităţii folosirii exerciţiului fizic sub diverse forme în direcţia optimizării stării de sănătate a omului.

Încă de la începutul practicii exerciţiilor fizice, aceasta a fost orientată către întărirea stării de sănătate, culminînd cu dictonul lui Juvenal rămas nealterat, ce confirmă astăzi mai mult ca oricînd necesitatea practicării exerciţiilor fizice în scop sanogenetic în condiţiile societăţii contemporane. Treptat, practica exerciţiilor fizice în scop sanogenetic a fost încorporată în alte ramuri ştiinţifice, ca Igiena — în sens profilactic şi de Medicină — în scop terapeutic.

Încercările de constituire a unei discipline ştiinţifice în cadrul sistemului ştiinţei educaţiei fizice şi a sportului sub denumirea de **chinetoterapie** sau **cultură fizică medicală** (ce au fost concepute îndeosebi pentru latura terapeutică a folosirii exerciţiilor fizice), nu au reuşit, iar astăzi ne aflăm în situaţia de a nu avea în sistemul ştiinţei educaţiei fizice şi sportului nici o disciplină ştiinţifică care să studieze legităţile folosirii exerciţiilor fizice în scop sanogenetic, îndeosebi profilactic.

Medicina a preluat o serie de mijloace şi concepte metodice transformîndu-le în tehnici de recuperare, reeducare, readaptare sau de terapie propriu-zisă,

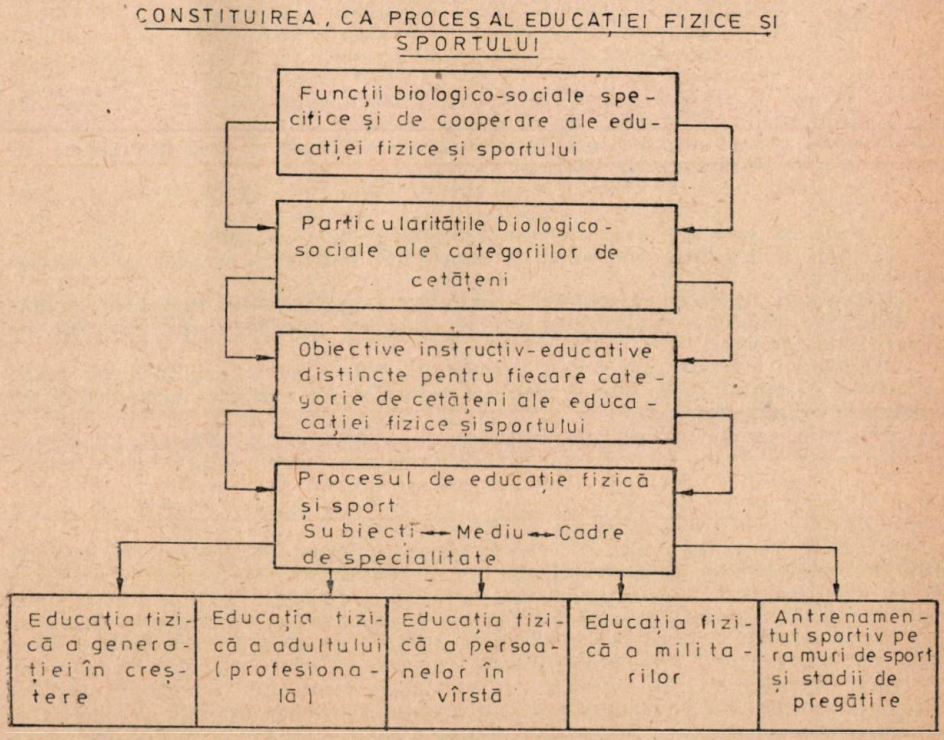


Fig. 3

devenind mijloace terapeutice în diferite ramuri ale medicinii. Practica științifică a exercițiilor fizice în scop sanogenetic (în sens de protejare față de factorii poluanți și profilaxie nespecifică și în ultimul timp și de profilaxie specifică față de bolile declanșate de achinezie sau hipocinematoză) nu poate fi studiată și concepută decît în cadrul științei educației fizice și sportului, care dispune de concepte metodice, mijloace, forme de organizare, tehnici de investigare, metode de cercetare chiar dacă sînt comune și altor științe, posibilități de ipoteze și prognoze. Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice nu trebuie echivalată cu starea optimă de sănătate, acestea fiind doar o parte a acesteia, de nuanță potențială.

Prevenirea unor boli cu caracter de degenerescență biologică, somatică, organică sau funcțională, provocate de hipocinematoză sau prin alte dezechilibruri ale hemostaziei conferă o nouă viziune profilaxiei prin practica exercițiilor fizice, fapt ce dă noi dimensiuni de aplicativitate științifică a practicii exercițiilor fizice.

Sanogeneza, prin practica exercițiilor fizice, trebuie să fie diferențiată pe aria de acțiune a educației fizice și sportului (educația fizică a copilului mic, a școlarului, a tînărului, a adultului și a bătrînului). Constituirea unei discipline științifice care să studieze legitățile utilizării (practicării) exercițiilor fizice în scop sanogenetic și ca urmare a includerii în obiectul de studiu al științei educației fizice și sportului a acesteia, este o necesitate care trebuie să fundamenteze o practică ce se desfășoară în instituții și independent și a cărei eficiență în acest sens va spori considerabil și s-ar preveni unele riscuri.

În acest fel, se acoperă un gol creat ca urmare a concretizării utilizării exercițiilor fizice de către medicină în sfera sa de activitate. Dacă nu se procedează așa, vom rămîne în situația ca întărirea stării de sănătate să fie mai mult o declarație și nu un rezultat al unei acțiuni concrete, specifice pe elementele constitutive ale stării de sănătate.

Rămînerea în stadiu în care optimizarea stării de sănătate este un rezultat implicit al întregii practici a exercițiilor fizice, indiferent de obiectivele instructiv-educative care o orientează, înseamnă negarea caracterului științific al acțiunii practice a educației fizice și sportului asupra optimizării indicilor stării de sănătate.

Problemele sanogenezei (prin practicarea exercițiilor fizice în condițiile modului de viață contemporan al copilului, adolescentului, tînărului, adultului și bătrînului) sînt complexe și necesită rezolvarea lor prin **concepte riguros științifice ce nu pot fi realizate decît în cadrul științei educației fizice și sportului care le poate studia, dispunînd de elementul esențial al sanogenezei — sistemul de mijloace și cadrul organizatoric și metodic de aplicare în mod diferențiat pe vîrste și sexe și pe elementele stării de sănătate.**

După opinia noastră, **obiectul de stadiu al științelor educației fizice și sportului,** la cotele de cunoaștere ale deceniului în care ne aflăm, trebuie să fie :

a. **studierea legității perfecționării dezvoltării fizice a omului ;**

b. **studierea legității perfecționării capacității motrice a omului cu funcționalitate socială ;**

c. **studierea legității valorificării maximale a aptitudinilor complexe (somatice, fiziologice, motrice, psihice) în scopul obținerii performanțelor maxime în diverse ramuri de sport ;**

d **studierea legității practicării exercițiilor fizice privind optimizarea stării de sănătate a omului de-a lungul vîrstelor biologice de existență compatibilă cu posibilitatea exercițiului fizic.**

În aceste patru direcții ale obiectului de studiu, știința educației fizice și sportului poate elabora ipoteze, poate face prognoze, poate elabora sau selecta metode de cercetare și declanșa acțiuni care generalizate după verificare să poată orienta științific practica educației fizice și a antrenamentului sportiv, se poată autoperfecționa și dezvolta continuu, scrutînd în viitor.

În legătură cu denumirea atribuită acestei științe considerăm că cea de **știință a educației fizice și sportului** este cea mai potrivită, dar numai cu caracter generic. Folosirea însă a acestei denumiri pentru a desemna simultan fenomenul și știința care-l studiază nu este satisfăcătoare (activitatea de educație fizică și sport, știința educației fizice și sportului). Denumirea de **știință a activităților corporale** propusă de prof. univ. **Mihai Epuran** nu cred că este corespunzătoare deoarece poate cuprinde și alte activități tot corporale, cum sînt : coregrafia, pantomima și altele care nu revendică statut de știință, ci pe cel de artă.

Referitor la structura sistemului științei educației fizice și sportului, considerăm că disciplinele care s-au constituit prin studierea diferitelor aspecte ale

fenomenului de educație fizică și sport nu se pot substitui, nu pot ține loc de știință a educației fizice și sportului, deși au un caracter interdisciplinar studiind potențialul somatic, fiziologic, motric, psihic al omului de diferite vîrste sub influența efortului fizic, deoarece esențialul fenomenului de educație fizică și sport este faptul că acesta provoacă transformări în sfera somatică, fiziologică, motrică, starea de sănătate a omului și altele (îndeosebi cu caracter educativ), potrivit unor modele sub influența unor concepte, sisteme de mijloace, doze de efort, în concordanță cu legile și principiile științei educației fizice și care sînt proprii acesteia, și în care disciplinele științifice interdisciplinare au depus puține contribuții și nici nu puteau depune mai mult, pentru că au alt obiect de studiu decît cel al științei educației fizice și sportului.

Studierea, spre exemplu, a modificărilor fiziologice în efortul fizic la diferite vîrste și sexe nu reprezintă obiect de studiu pentru știința educației fizice, așa cum se mai crede, ci cuantumul de mijloace, doza de efort, programarea în vederea perfecționării unor parametri fiziologici reprezintă obiect de studiu al științei educației fizice și sportului.

O parte dintre disciplinele științifice incluse de prof. univ. **Ion Șiclovan** ca făcînd parte din sistemul științei educației fizice și sportului au la fel un caracter interdisciplinar. Așa este cazul Istoriei, Conducerii științifice, Metodicii educației fizice care sînt interdisciplinare în raport cu Istoria, Conducerea științifică a activității, Didactica, studiind aspecte ale educației fizice și sportului de pe poziția științelor respective.

Avînd în vedere aceste considerente, apreciem că sistemul științei educației fizice și sportului poate fi format din următoarele discipline științifice :

a. **Teoria educației fizice și sportului** — disciplină cu caracter filosofic, sociologic și pedagogic ce studiază cele mai generale aspecte ale educației fizice și sportului, ca fenomen social și proces pedagogic ;

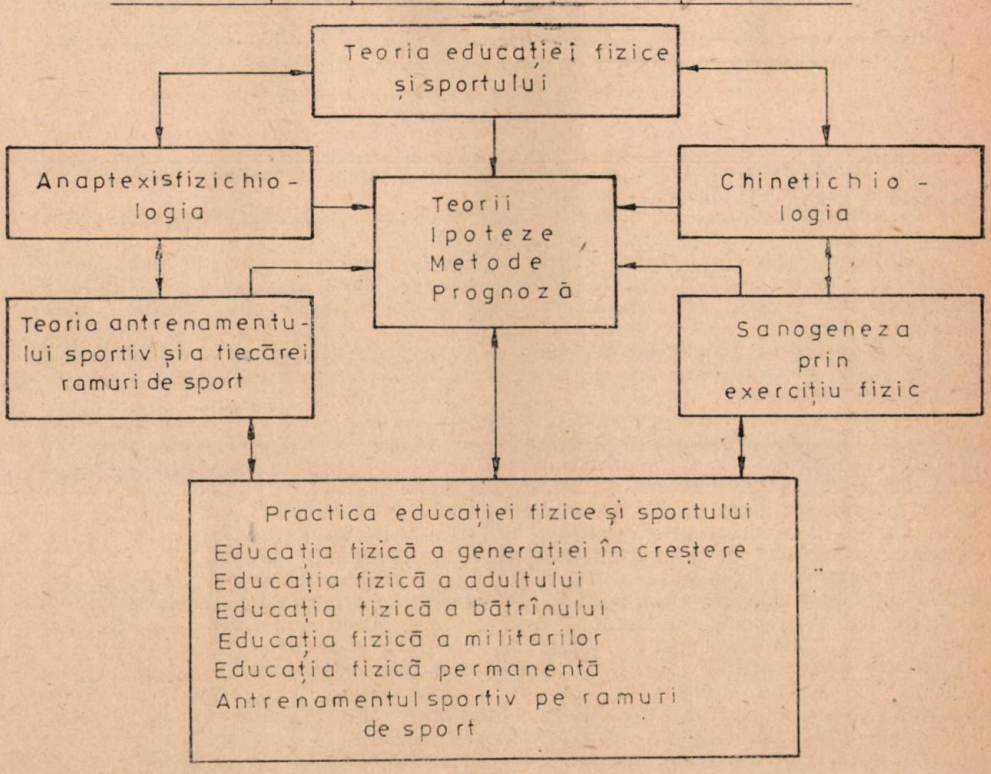


Fig. 4

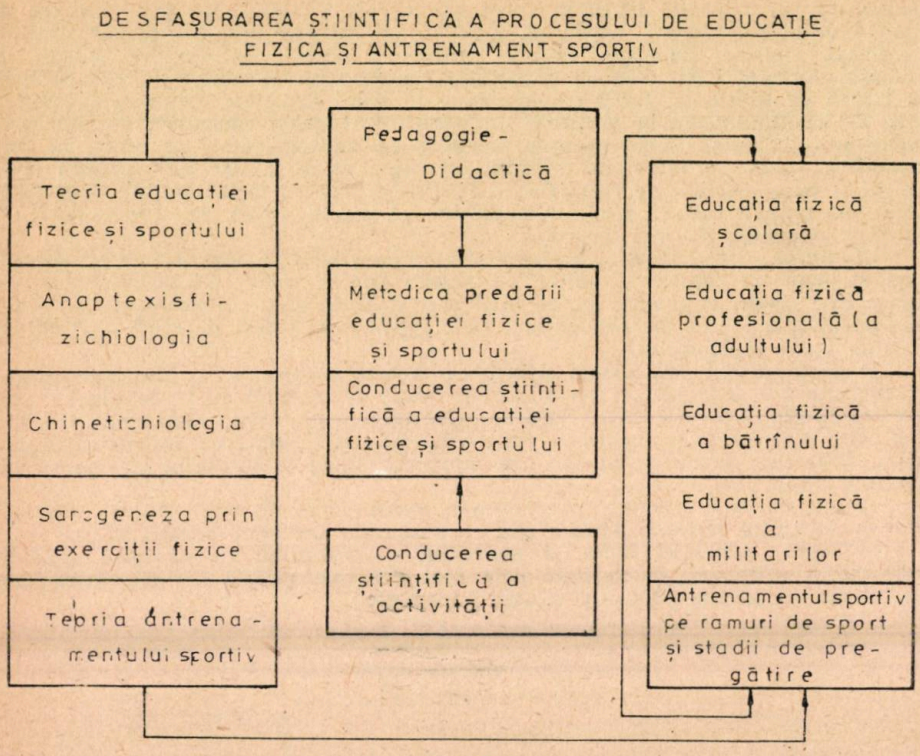


Fig. 5

b. **Anaptexisfizichiologia** — disciplină științifică ce studiază legitățile perfecționării dezvoltării fizice a omului ;

c. **Chinetichiologia** — disciplină științifică care studiază legitățile perfecționării capacității motrice cu funcționalitate socială ;

d. **Teoria antrenamentului sportiv** și **Teoria fiecărei ramuri de sport** — disciplină ce studiază legitățile perfecționării și valorificării maximale a aptitudinilor complexe ale omului în vederea obținerii performanțelor în diferite ramuri de sport ;

e. **Sanogeneza prin exercițiu fizic** — care studiază legitățile utilizării exercițiilor fizice pentru întărirea stării de sănătate a omului de-a lungul vîrstelor de existență biologică.

Astfel, știința educației fizice și a sportului poate să justifice integral caracterul de disciplină simultan antropologică și socială cuprinzînd toată aria fenomenului de educație fizică și sport luîndu-și și atribut de știință a acțiunii practice.

Constituirea disciplinelor științifice menționate (unele într-un stadiu avansat, altele cu multiple resurse de devenire) în cadrul științei educației fizice și sportului va aduce o contribuție esențială la fundamentarea științifică și la creșterea eficienței procesului de educație fizică și de antrenament sportiv.

Sistemul disciplinelor științifice aparținînd științei educației fizice și sportului, care studiază cele mai esențiale elemente de conținut ale fenomenului de educație fizică și sport, va furniza date certe și finite sub formă de legi, principii, indicații metodice, reguli metodice, mijloace, metode de lucru, forme de organizare etc., practicii educației fizice și sportului integrate în proces, scurtînd drumul lor de la elaborare, la aplicare, ducînd treptat la suprapunerea științei educației fizice și sportului pe întreaga activitate de educație fizică și sport.

Specialiștii domeniului — profesorii și antrenorii — vor fi posesorii cunoștințelor de specialitate pură, specifice, finite, aplicabile concret și specific în procesul de educație fizică și sport, nu ca pînă acum — posesori ai unor cunoștințe

interdisciplinare integrabile mai mult nu mai puțin în procesul de educație fizică și sport (fig. 4—5).

Disciplinele științifice interdisciplinare vor continua să furnizeze date de generalitate mare în raport cu practica educației fizice și sportului sau să asigure o anumită asistență științifică contribuind la lărgirea orizontului științific al specialiștilor domeniului.

Acțiunea de formare a cadrelor de specialitate — profesori și antrenori — trebuie să fie prima beneficiară a noii viziuni privind știința educației fizice și sportului. Specialiștii domeniului vor primi o temeinică pregătire privind conținutul filosofic, sociologic și pedagogic al educației fizice și sportului, ca sistem social și proces pedagogic în contextul acțiunii educaționale de formare a omului și de protejarea și potențarea lui biologică și sanogenetică, vor stăpîni legitatea perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a omului în contextul rolului său social, a legității dobîndirii performanței sportive, a fondului de cunoștințe privind sanogeneza prin practica exercițiilor fizice la vîrstele biologice ale omului. Acest fond de cunoștințe va constitui fundamentul profesional, științific al specialiștilor domeniului, care va fi întregit cu cel al cunoștințelor științelor interdisciplinare.

În acest mod, pregătirea specialiștilor domeniului va dobîndi o nouă calitate ce se va concretiza în : integrare deplină și dintr-o dată la locul de muncă, creșterea eficienței procesului de educație fizică și sport, posibilitatea deplină de adîncire a procesului cunoașterii și de autoperfecționare.

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M. : Activitățile corporale în lumina științei educației și sportului. Rev. EFS nr. 10/1969.
2. EPURAN M. : Metodologia cercetării activităților corporale, Vol. I, IEFS, București, 1977.
3. NICU A. : Probleme actuale și de perspectivă ale cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului. Rev. EFS/2, 1976.
4. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului. Ed. Stadion, București, 1972.
5. TEODORESCU L., EPURAN M. : Contribuții cu privire la legitimitatea științei educației fizice și sportului. Studii și cercetări, IEFS, 1968.

I. BRATU : Points de vue concernant la dénomination et le domaine de la science de l'éducation physique et du sport

D'après l'opinion de l'auteur, l'objet d'étude de la science de l'éducation physique et de sport devrait être : l'étude des lois du perfectionnement du développement physique de l'homme, de la capacite motrice de l'individu ayant une fonctionnalité sociale, l'étude des lois de la valorisation maximale des aptitudes complexes dans le but d'obtenir des performances maxima dans des diverses branches sportives ou l'étude des lois de la pratique des exercices physiques pour l'optimiser l'état de santé de l'homme durant ses âges biologiques, compatibles avec la possibilité de pratiquer les exercices physiques.

Dans les quatre voies mentionnéés, la science de l'éducation physique peut élaborer des hypothèses, peut élaborer ou sélecter des méthodes de recherche et déclencher des actions qui, d'après leur généralisation et application dans la pratique peuvent mener a l'autoperfectionnement et a un développement continuu.

I.BRATU : Viewpoints on the Denomination and Scope of Physical Education and Sports

In the author's view the object of study of the science of physical education and sports should be : the study of the laws governing man's physical development, of the motive capability of the individual discharging a social function, of the laws governing the best capitalization of complex aptitudes with a view to obtaining best performances in various sports branches or the study of the laws governing physical exercises practice for improving man's health all along his biological ages compatible with the possibility of practising physical exercise.

In all the above-cited directions, the science of physical education may advance hypotheses ; draw up research methods and take action, which after generalization and check in practice may contribute to future developments.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

CREȘTEREA EFICIENȚEI LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ DESFĂȘURATE ÎN SALA DE CLASĂ ȘI CONTRIBUȚIA LOR LA DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE (FORȚĂ)

Prof. GHEORGHE ICLOZAN
Școala generală Gulia com. Dolhasca jud. Suceava

Pentru ca lecțiile de educație fizică efectuate în sala de clasă să aibă un efect favorabil asupra organismului, este necesar ca la selecția exercițiilor să se țină seamă de adaptarea lor la condițiile concrete ale fiecărei săli de clasă, la cerințele colectivului cu care se lucrează și să se respecte condițiile igienice în desfășurarea lor.

În pregătirea pentru lecție, profesorul trebuie să aibă în centrul atenției cerințele de ordin organizatoric și metodic care, respectate cu strictețe, asigură participarea activă, conștientă și disciplinată a elevilor.

În activitatea de educație fizică și sport a elevilor, dezvoltarea forței musculare nu s-a bucurat totdeauna de atenția cuvenită.

În procesul de dezvoltare și pregătire fizică a elevilor întîlnim frecvent și astăzi practica potrivit căreia dezvoltarea forței se realizează doar ca rezultat al activității destinate formării și consolidării deprinderilor motrice.

În prezent, preocupările pentru dezvoltarea forței musculare în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport continuă să constituie una dintre laturile secundare pentru foarte multe cadre didactice.

În timp ce formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază sau mai ales cele specifice diferitelor ramuri de sport se pot realiza, în general, numai cu aparatură adecvată, dezvoltarea forței musculare, o calitate motrică ușor perfectibilă, se poate realiza în condiții de spațiu cu metode, mijloace și materiale simple.

În orice școală, chiar și în cele care nu dispun de o bază materială optimă și în cadrul căreia lecția de educație fizică în timpul sezonului rece se desfășoară în sala de clasă, dezvoltarea forței musculare se poate realiza la nivelul mediu al normelor privind aprecierea gradului de dezvoltare.

Planificarea dezvoltării calităților motrice pe un an școlar

	Trim. I	Trim. II	Trim. III
Calitățile motrice	1 2 3.....25 26	50	51.....65 66
Viteza	XXXXXX		XXX
Rezistența	XXXXXXX		
Îndemînarea	XXXXXXXXXXXXXXX		XXXXXXXXX
Forța		XXXXXXXXXXXXXXX	

Fig. 1

Educație fizică și sport, nr. 10, 1982, pag. 8

Este nevoie doar de preocupare şi imaginaţie din partea profesorului pentru folosirea la maximum a spaţiului existent, pentru stabilirea mijloacelor şi metodelor de acţionare în desfăşurarea activităţii.

De asemenea, avem în vedere şi faptul că progresele care se realizează în dezvoltarea forţei sînt mult mai evidente decît în cazul deprinderilor motrice, că se pot măsura cu mai mare exactitate, dispunînd de criterii obiective şi că principala lege care guvernează dezvoltarea calităţilor motrice o reprezintă continuitatea în pregătire, planificarea de-a lungul trimestrului, anului, ciclului de şcolarizare.

IPOTEZA, SARCINILE, METODELE ŞI MIJLOACELE CERCETĂRII

Tratarea acestei teme ne-a determinat să cercetăm şi să experimentăm următoarea ipoteză :

— **creşterea eficienţei lecţiei de educaţie fizică, contribuţia ei la dezvoltarea calităţilor motrice (forţa), în orele desfăşurate în sala de clasă pe perioada sezonului rece.**

În vederea verificării ipotezei de lucru am stabilit următoarele sarcini şi măsuri organizatorice în vederea cercetării :

a. consultarea materialului bibliografic ;

b. stabilirea duratei experimentului ;

c. stabilirea claselor care să participe la experiment ;

d. stabilirea datelor testărilor iniţiale şi finale ;

e. stabilirea numărului testărilor intermediare ;

f. alcătuirea mijloacelor de acţionare ;

g. stabilirea locului activităţii pentru dezvoltarea forţei în structura lecţiei de educaţie fizică ;

h. analiza şi interpretarea rezultatelor.

La realizarea lucrării care are un caracter atît teoretic, cît şi experimental, am folosit **observaţia pedagogică** şi **experimentul pedagogic.**

Atît clasa experimentală, cît şi clasa martoră şi-au desfăşurat activitatea de educaţie fizică în perioada sezonului rece în sala de clasă.

La clasa experimentală, în structura lecţiei de educaţie fizică şi ansamblu sportiv am introdus o verigă de sine stătătoare, **de dezvoltare a calităţilor motrice,** care a avut un caracter continuu, pe toată durata experimentului.

În cadrul experimentului am urmărit dezvoltarea forţei musculare a braţelor şi musculaturii abdominale, precum şi capacitatea de adaptare la efort a organismului elevilor.

Pentru aceasta am introdus în cadrul verigii de dezvoltare a calităţii motrice (la clasa experimentală) pe toată durata experimentului un număr de 3 circuite cu repetări, astfel : Circuitul nr. 1 de dezvoltare a forţei musculare în perioada 10.01.1982—6.02.1982, Circuitul nr. 2 — 8.02.1982—6.03.1982 şi Circuitul nr. 3 — 8.03.1982 pînă la 31.03.1982.

DESFĂŞURAREA EXPERIMENTULUI

Experimentul a avut loc în perioada 10.01.1982—4.04.1982 cu un număr de 49 de elevi (25 la clasa experimentală şi 24 la clasa martoră) la nivelul clasei a VIII-a.

Experimentul a fost precedat de efectuarea vizitei medicale pentru a vedea dacă toţi elevii sînt apţi desfăşurării activităţii propuse, după care am trecut la efectuarea testărilor iniţiale la :

1. verificarea nivelului de dezvoltare a forţei musculaturii braţelor şi abdomenului ;

2. verificarea capacităţii de adaptare a organismului la efort fizic — indicele Ruffier.

Probe de control au fost fixate următoarele :

a. pentru musculatura braţelor — flotări în braţe — vîrful picioarelor pe scaun (înălţime 40 cm), mîinile pe podea. Am înregistrat numărul maxim de repetări efectuate corect (unghiul dintre braţ şi antebraţ mai mic de 90°) ;

b. pentru musculatura abdomenului — flexia trunchiului pe coapsă, mîinile la ceafă. flexia trunchiului pe coapse (unghiul dintre trunchi şi coapse mai mic de 90° la efectuarea flexiei) ;

c. pentru capacitatea de efort indicele Ruffier după formula :

$$\frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{16}$$

Pe toată durata experimentului am efectuat două testări intermediare şi în urma rezultatelor obţinute am mărit încărcătura exerciţiilor.

Pentru realizarea în bune condiţii a experimentului am discutat cu elevii, am prezentat exerciţiile şi scopul pe

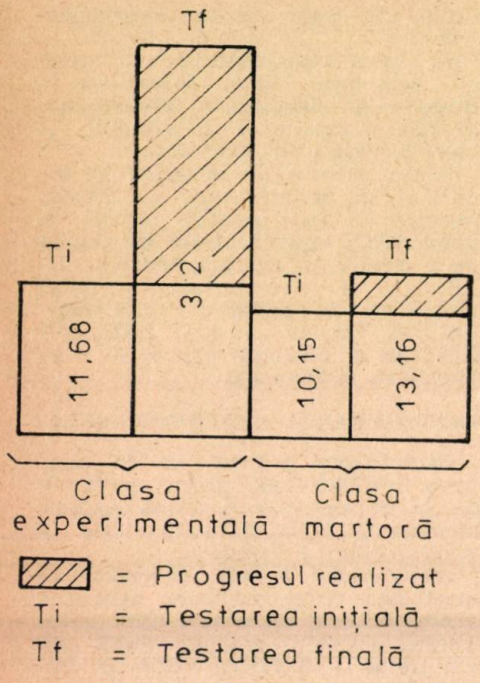


Fig 2 Media ponderată la flotări

care ni l-am propus, rezultatele la care vom ajunge dacă vor lucra cu seriozitate, i-am stabilit fiecăruia spațiul unde să-și desfășoare activitatea în cadrul verigii de dezvoltare a calităților motrice, le-am spus să lucreze suplimentar acasă, iar la sfîrșitul trimestrului le-am promis o întrecere cu altă clasă a VIII-a la capitolul dezvoltării forței musculare în brațe și abdomen.

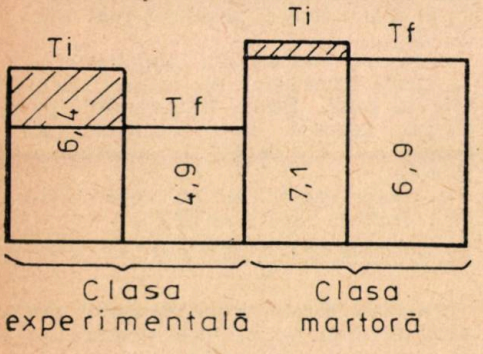


Fig. 3 Media ponderată a indicelui Ruffier

REZULTATELE ȘI INTERPRETAREA LOR

După efectuarea testărilor finale am trecut la interpretarea rezultatelor folosind metodele statistico-matematice din sport, media aritmetică ponderată, iar ca reprezentare grafică diagrama în coloane.

Rezultatele obținute ne oferă imaginea schimbărilor survenite între testările inițiale și finale în urma probelor de control astfel :

— mediile aritmetice ponderate la clasa experimentală au fost :

a. pentru musculatura brațelor la testarea inițială — m.p. = 11,68, iar la testarea finală m.p. = 32. Între cele două testări avem o diferență de 20,32 care reprezintă progresul realizat de elevi în urma practicării sistematice și continue a exercițiilor pentru dez-

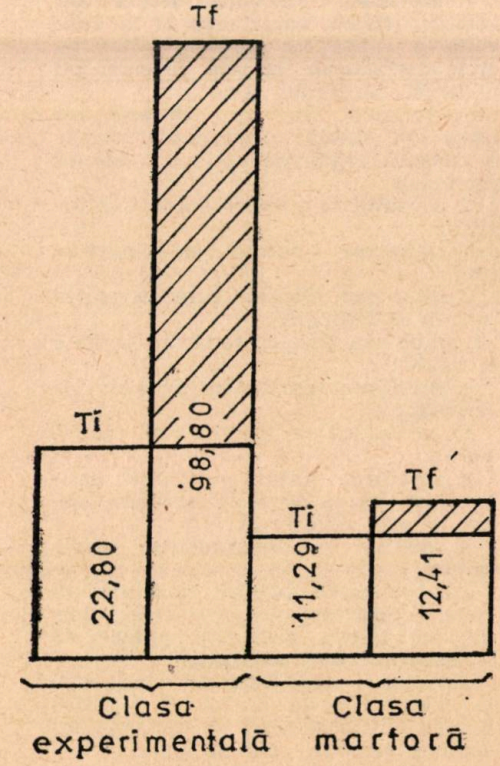


Fig. 4 Media ponderată la exercițiul de abdomen

Anexa 1

PLANUL CALENDARISTIC
Clasa a VIII-a, trim. II

PROBE DE CONTROL

1. Linie acrobatică — cumpăna, podul din stînd(F), jos(B), ridicare în stînd, rostogolire înapoi în ghemuit, rostogolire înainte în depărtat, sfoara (F), ridicare în stînd.
2. Verificarea nivelului de dezvoltare a forţei musculare în braţe şi a abdomenului.

Luna săptămîna	Nr. lecţiei	Tema lecţiei	Simbol, mijloace folosite conf. anexă
Ianuarie II	1	— Testarea forţei musculare.	Braţe+abdomen
Ianuarie II	2	— Testarea capacităţii de efort.	Ind. Ruffier
		— Învăţarea exerciţiilor din Circuitul de forţă nr. 1.	
Ianuarie III	3	— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	2, 2′
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 1.	
Ianuarie III	4	— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	2, 2′
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 1.	
Ianuarie IV	5	— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	2′, 3
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 1.	
Ianuarie IV	6	— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	3, 7
		— Circuitul de forţă nr. 1	
Februarie I	7	— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	3, 7
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 1	
Februarie I	8	— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	4
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 1.	
Februarie II	9	— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	4
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 1.	
Februarie II	10	— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	4
		— Învăţarea Circuitului de forţă nr. 2.	
Februarie III	11	— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	5, 6
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 2.	
Februarie III	12	— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	5, 6
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 2.	
Februarie IV	13	— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	5, 6
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 2.	
Martie I	14	— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	8
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 2.	
Martie I	15	— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	8, 9
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 2.	
Martie II	16	— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	8, 9
		— Învăţarea Circuitului de forţă nr. 3.	
Martie II	17	— Învăţarea legării unor elemente acrobatice învăţate.	11
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 3.	
Martie III	18	— Repetarea liniei acrobatice.	11
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 3.	
Martie III	19	— Repetarea liniei acrobatice.	11
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 3.	
Martie IV	20	— Repetarea liniei acrobatice.	11
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 3.	
Martie IV	21	— Lecţie de control	11
		— Linie acrobatică.	
		— Repetarea Circuitului de forţă nr. 3.	
Aprilie I	22	— Testarea forţei musculare	Braţe
		— Repetarea elementelor acrobatice învăţate.	10
Aprilie I	23	— Testarea forţei musculare.	Abdomen
		— Testarea capacităţii de adaptare la efort.	Ind. Ruffier

Tehnologie didactică modernă
Data : 26 I
Tema : Rostogolire înainte, din depărtat, în depărtat.
— Rostogolire înapoi, din ghemuit, în ghemuit și din depărtat, în depărtat.
— Circuitul nr. 1 pentru dezvoltarea fortei.
Clasa : a VIII-a A.
Efectivul — 25 de elevi.
Locul de desfășurare : sala de clasă.
Materiale folosite : un covor îngust, băncile din clasă.

Timpul	Obiectivele	Mijloacele didactice de realizare		Mijloacele tehnice	Formele de organizare	Gradul de participare
		Conținut	Indicații metodice			
1 min.	O_1 Organizarea colectivului de elevi	Adunarea. Raportul. Anunțarea temelor lecției.	Clasa aliniată între rîndurile dintre bănci.	—	În coloană pe 4 rînduri	colectiv
1 min.	O_2 Captarea atenției colectivului	Întoarceri pe loc. Mers în cadență.	La stînga și dreapta. Mers pe loc.	—	,,	,,
6 min.	O_3 Pregătirea organismului pentru efort	Alergare ușoară. Exerciții de dezvoltare fizică generală. Ex. 1. Arcuiri de brațe.	Alergare pe loc 2 min. Alergare cu întoarcere la stînga și dreapta. Rîndurile de la perete și geam se întorc față în față. Se repetă de 4 ori.	— —	,, ,,	,, ,,
		Ex. 2. Balansări de brațe.	Se execută de 4 ori.	—	,,	,,
		Ex. 3. Răsuciri de trunchi.	Răsucirea amplă — 2 ori spre stînga 2 spre dreapta. Se execută de 6 ori.	—	,,	,,
		Ex. 4. Extensii și aplecări.	În timpul aplecării înainte, capul este în extensie, mîinile la ceafă, spatele drept. Se execută de 6 ori.	—	,,	,,

		Ex.5. Arcuiri de brațe și îndoiri înainte.	Picioarele depărtate. În timpul îndoirii, genunchii sînt întinși, palmele ating podeaua. Se execută de 6 ori.	—	,,	,,
		Ex. 6. Arcuiri înainte pe peciorul drept.	Piciorul sting este îndoit pe bancă, piciorul drept este întins ; se execută îndoiri înainte, cu atingerea podelei cu palma stîngă la vîrful piciorului drept. Se execută de 10 ori.	bănci	,,	,,
		Ex. 7. Îndoiri înainte pe peciorul sting	Idem exercițiul 6. pe celălalt picior.	bănci	,,	,,
30 min.	O_4 Consolidarea deprinderilor motrice	Repetarea rostogolirii înainte, din depărtat, în depărtat.	Se repetă de 4 ori.	covor	În coloană pe 2 rînduri	individual
		Repetarea rostogolirii înapoi în depărtat.	Se repetă de 4 ori.	covor	,,	,,
		Repetarea rostogolirii înapoi din ghemuit, în ghemuit.	Se repetă de 4 ori.	,,	,,	,,
8 min.	O_5 Dezv. calităților motrice	Circuitul de forță nr. 1	Exercițiu pentru picioare. Genuflexiuni — 20. Flotări în brațe — 8.		În coloană pe 4 rînduri	colectiv
			Flexia trunchiului — 16 repetări.	bănci	,,	,,
4 min.	O_6 Revenirea organismului	Mers în cadență. Exerciții de respirație. Aranjarea sălii de clasă. Concluzii privind desfășurarea orei.	—		În coloană pe 4 rînduri	colectiv

voltarea forței musculare în brațe ;

b. pentru musculatura abdominală la testarea inițială m.p. = 22,80, iar la testarea finală m.p. = 98,80, diferența dintre două testări fiind 76.

Deci, și aici este edificator progresul realizat în urma practicării exercițiilor fizice specifice dezvoltării forței musculare abdominale.

Ca urmare a practicării sistematice a exercițiilor fizice în cadrul verigii de dezvoltare a calităților motrice din structura lecției, am observat că au intervenit modificări și în ceea ce privește capacitatea de efort a elevilor.

Astfel, indicele Ruffier la testarea inițială m.p. = 6,4, testarea finală m.p. = 4,9, diferența dintre cele două testări fiind 1,5.

Comparînd rezultatele de la clasa experimentală cu cele de la clasa martoră avem, de asemenea, imaginea diferențelor ce survin în rezultatele obținute în urma testărilor finale.

La clasa martoră schimbările survenite sînt foarte mici în comparație cu rezultatele clasei experimentale, atît în ceea ce privește dezvoltarea forței musculare, cît și a capacității de adaptare a organismului la efort.

Mediile ponderate calculate în urma testărilor sînt :

a. pentru musculatura brațelor, la testarea inițială m.p. = 10,25, iar la testarea finală m.p. = 13,16, diferența dintre cele două testări este de 2,91 ;

b. pentru musculatura abdominală, la testarea inițială m.p. = 11,29, iar la testarea finală m.p. = 12,41, progresul realizat este de 1,12 ;

c. indicele Ruffier, la testarea inițială m.p. = 7,1, iar la testarea finală m.p. = 6,9, diferența dintre cele două testări este de 0,2 (tabelul 1).

Tabelul 1

Nr. crt.	Grupa testată	Clasa experimentală			Clasa martoră		
		Ti	Tf	Progresul realizat	Ti	Tf	Progresul realizat
1	Musculatura brațelor	11,68	32	20,32	10,25	13,16	2,91
2	Musculatura abdominală	22,80	98,80	76	11,29	12,41	1,29
3	Indicele Ruffier	6,4	4,9	7,1	6,9	0,2	

ANEXA PLANULUI CALENDARISTIC PENTRU CLASA A VIII-A, TRIM. II

Gimnastică acrobatică

1. Exerciții pregătitoare pentru rostogolire — exerciții de mobilitate — 3—4 min.
2. Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit — 6 execuții.
2'. Rostogolire înainte din depărtat în depărtat — 4 execuții.
3. Rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit și din depărtat în depărtat — 6 execuții.
4. Podul de jos — pregătire : pod cu sprijinul palmelor pe bancă — 4 execuții. Pod cu ajutorul partenerului — 4 execuții.
5. Podul din stînd cu ridicare (F) — 6 execuții.
6. Stînd pe cap (B).
7. Stînd pe omoplați — 4 execuții.
8. Cumpăna înainte — 6 execuții.
9. Sfoara înainte (F) — 4 execuții.
10. Stînd pe mîini, cu sprijin la tablă (perete, partener) — 10 execuții.
11. Linie acrobatică — cumpăna, podul de jos (B), din stînd (F), ridicare în stînd, rostogolire înapoi în ghemuit, rostogolire înainte în depărtat, sfoara (F), ridicare în stînd.

Circuite pentru dezvoltarea forței.
Circuitul nr. 1

1. Genuflexiuni — 20 de repetări.
2. Flotări în brațe — 8 repetări.

3. Flexia trunchiului pe coapse — 16 repetări.

Circuitul nr. 2

1. Genuflexiuni — 25 de repetări.
2. Flotări în braţe — 10 repetări.
3. Flexia trunchiului — 20 de repetări.

Circuitul nr. 3

1. Genuflexiuni cu săritură — 20 de repetări.
2. Flotări în braţe — 12 repetări.
3. Flexia trunchiului pe coapsă — 25 de repetări.

NOTĂ

Circuitul nr. 1 se repetă de 3 ori.
Circuitul nr. 2 se repetă de 4 ori.
Circuitul nr. 3 se repetă de 5 ori.

BIBLIOGRAFIE

1. GUŢIU D. : Lecţii de educaţie fizică în sala de clasă, Ed. Sport-Turism, Bucureşti.
2. MITRA GH., MOGOŞ AL. : Metodica predării educaţiei fizice şcolare, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1980.
3. MITRA GH., MOGOŞ AL. : Dezvoltarea calităţilor motrice, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1977.
4. * * * : Rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 5-şi 9/1981, 2/1982.

GH. ICLOZAN : La croissance de l'efficience des leçon d'éducation physique deroulées dans la salle de classe et leur contribution au développement des qualités motrices (force)

Le développement de la force musculaire n'a pas toujours été dans l'attention de professeurs d'éducation physique dans le cadre des leçons qu'ils conduisent. En partant de cette réalité, l'auteur présente une expérimentation faite avec 49 élèves (de la VIII-ème classe) 25 dans la group expérimentale et 24 dans la groupe témoin dans laquelle on a suivi la vérification du niveau de développement de la force des muscles des bras et de l'abdomen, ainsi que la vérification de la capacité d'adaptation de l'organisme a l'effort physique en utilisant le tcste Ruffier. Les résultats obtenus offrent l'image des changements survenues entre les essais initiaux et ceux finals dans les épreuves de contrôle, changement netement favorables au classe expérimentale.

GH. ICLOZAN : For A Higher Efficiency of Indoor Physical Classes and Their Greater Contribution to Developing Motive Qualities (Strength)

Physical education teachers have often slighted the development of muscular strength during classes. Starting from this consideration the author has undertaken an experiment with 49 pupils in the 8th form, 25 in the experimental group and 24 in the referénce group, aiming at checking up the development level of the arm and belly muscle strength and the capability of adjustment of the body to physical effort according to the Ruffier test. The results obtained point to the changes undergone between the initial and final tests in control events, radically in favour of the experimental group.

PROBELE FIZICE — TEST DE ADMITERE ÎN UNELE FACULTĂȚI TEHNICE DIN ÎNVĂȚĂMÎNTUL SUPERIOR DIN ROMÂNIA

Lector univ. ION BENGA
Asist. univ. AXENTE CRISTE
Institutul de învățămînt superior Baia Mare

În societatea modernă de astăzi se impune ca o necesitate obiectivă, mai mult ca oricînd, controlul continuu al nivelului de pregătire și dezvoltare fizică, al stării de sănătate și al potențialului biologic al generației în creștere și formare, viitorul de aur al fiecărei națiuni.

Avînd controlul permanent al sistemului de instruire-educare a tineretului școlar și universitar se pot îndrepta mai ușor și mai eficient unele fisuri ce pot apărea în procesul de pregătire.

Probele fizice au fost introduse din 1977 ca test de admitere în unele facultăți tehnice tocmai din rațiunea de a se verifica nivelul de pregătire și de dezvoltare fizică, al stării de sănătate și al capacității biologice ale celor care doresc să devină specialiști cu înaltă calificare în domenii unde există condiții de lucru dificile.

Această măsură a M.E.I. este o mare și excepțională cucerire a învățămîntului superior românesc, revoluționînd și stimulînd întregul sistem de pregătire fizică a tineretului nostru.

Testarea candidaților pentru învățămîntul tehnic superior și din punct de vedere al capacității fizice are un excepțional substrat politic, social și umanitar, fără precedent în istoria învățămîntului superior românesc, ceea ce dovedește o responsabilitate de cea mai mare prețuire a liniei clarvăzătoare și înțelepte a partidului și statului nostru în domeniul învățămîntului, științei și culturii românești.

Patria noastră socialistă are nevoie de oameni ai muncii și specialiști care să fie apți din toate punctele de vedere, pentru a putea răspunde cu maximum de randament în muncă, în viață, în apărarea țării.

Nu este nici o exagerare afirmația că în ultimii ani (1977—1980), datorită acestei măsuri a crescut prestigiul acestei activități de educație fizică și sport în rîndul tuturor disciplinelor din învățămînt și la toate nivelurile, determinînd întreaga generație să privească cu toată răspunderea și pregătirea fizică generală personală, crescînd în acest fel starea de sănătate, potențialul de muncă și viață al întregului nostru tineret liceal și universitar.

PROBE FIZICE — TEST LA CONCURSUL DE ADMITERE ȘI REZULTATELE OBȚINUTE PE 4 ANI (1977—1980)

Probele fizice (eliminatorii), introduse la concursul de admitere începînd cu anul 1977, constau dintr-o **alergare de rezistență** — băieți 1.000 m, fetele 800 m (timp de admitere 3'50") și **o probă de forță-rezistență** — băieții — urcare pe frînghie cu ajutorul brațelor și picioarelor (normă de admitere 5 m), fetele — tracțiuni în brațe din atîrnat la bară (normă de admitere — 5 tracțiuni) în 1977—1979 și apoi, în 1980, ridicarea genunchiului la piept, din atîrnat, la scara fixă (normă de admitere — 15 ridicări).

Rezultatele obținute la concursul de admitere la facultatea de învățămînt tehnic din cadrul Institutului de învățămînt superior Baia Mare în cei 4 ani (1977—1980) sînt prezentate în tabelul 1 (băieții) și tabelul 2 (fetele).

În 1977 din totalul de 500 de candidați înscriși sînt admiși 484, respinși — 16, valoarea medie a rezultatelor la 1000 m fiind de 3'27" și de 5 m la urcare pe frînghie ; în 1978, din 476 de candidați înscriși sînt admiși 449, respinși — 27, valoarea medie a rezultatelor la 1.000 m fiind de 3'32" și de 5 m la urcare pe frînghie ; în 1979, înscriși — 535, admiși — 517, respinși — 18, iar valoarea medie a rezultatelor a fost de 3'29" la 1.000 m și 5 m la urcare pe frînghie ; în

TABEL nr. 1

cu rezultatele obținute de candidații la concursul de admitere
— probe fizice — 1977 — 1980

BĂIEȚI

Nr. crt.	Anul organizării concursului de admitere	Total înscriși	Candidați la probele fizice				Valoarea medie a rezultatelor		Gradul de cuprindere și valoarea rezultatelor în note			Obs.
			Admiși		Respinși		1000 m	Urcare pe frînghie	F. BINE, BINE 10,9,8	SATISFĂCĂTOR 7,6,5	RESPINȘI SLABI	
			Total	%	Total	%						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1977	500	484	96,7	16	3,3	3'27	5m	66,6%	30,1%	3,3%	
2	1978	476	449	94,4	27	5,6	3'32	5m	50,7%	43,7%	5,6%	
3	1979	535	517	96,7	18	3,3	3'29	5m	62,5%	34,2%	3,3%	
4	1980	821	792	96,5	29	3,5	3'33	5m	52,0%	44,5%	3,5%	
TOTAL		2332	2242	96,1	90	3,9	3'30	5m	57,9%	38,2%	3,9%	

sfîrșit, în 1980, înscriși — 821, admiși — 792, respinși — 29, valoarea medie a rezultatelor la 1.000 m a fost de 3'33" și de 5 m la urcare pe frînghie (tabelul 1).

În 1977, din 93 de candidate înscrise au fost admise 56, respectiv — 37, valoarea medie a rezultatelor la 800 m cifrîndu-se la 3'38" și 2 tracțiuni ; în 1978, din 114 candidate înscrise au fost admise 100, respinse — 14, valoarea medie a rezultatelor la 800 m fiind de 3'39" și 3 tracțiuni ; în 1977, din 154 de candidate înscrise sînt admise 144, respinse — 10, valoarea medie a rezultatelor la 800 m a fost de 3'39" și 3 tracțiuni ; în fine, în 1980, din 263 candidate înscrise au fost admise 259, respinse — 4, valoarea medie a rezultatelor la 800 m fiind de 3'33" și 17 ridicări ale genunchilor la piept, din atîrnat, la scara fixă (primul an cînd apare această probă în locul tracțiunilor în brațe din atîrnat) — tabelul 2.

TABEL nr. 2

cu rezultatele obținute de candidatele la concursul de admitere
— probe fizice — 1977 — 1980

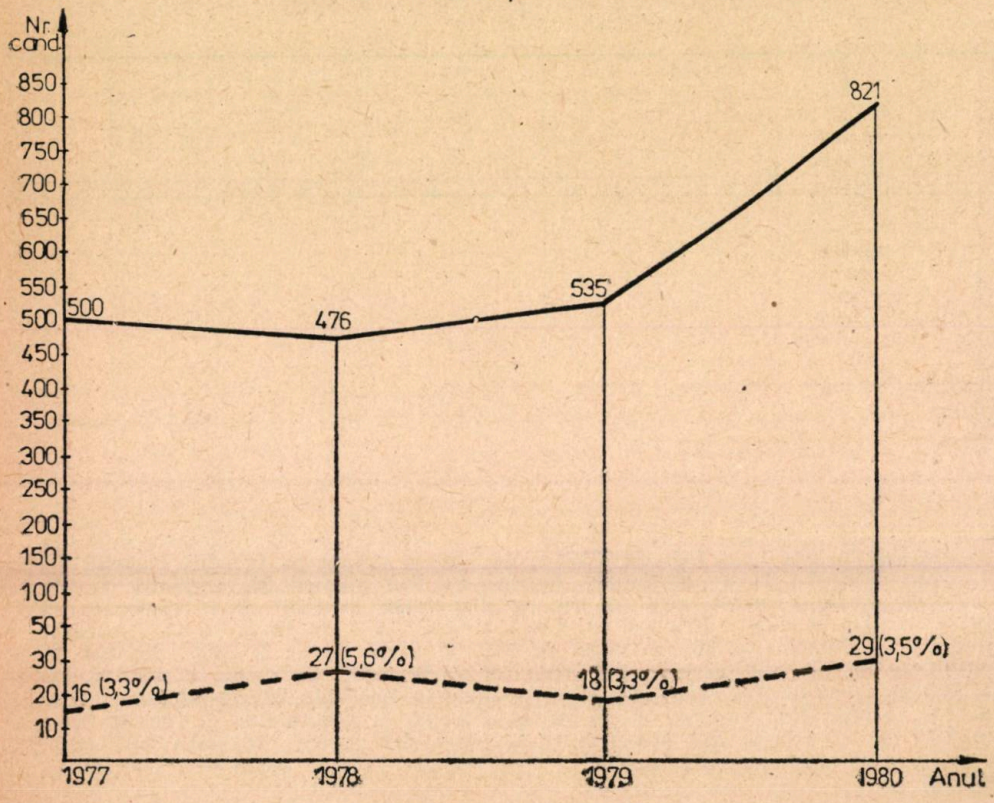
FETE

Nr. crt.	Anul organizării concursului de admitere	Total înscrișe	Candidați la probele fizice				Valoarea medie a rezultatelor		Gradul de cuprindere și valoarea rezultatelor în note			Obs.
			Admișe		Respinși		800 m	Tract. în brațe / Ridicări la piept	F. BINE, BINE 10,9,8	SATISFĂCĂTOR 7,6,5	RESPINȘI SLABI	
			Total	%	Total	%						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1977	93	56	60,2	37	39,8	3'38	2	46,3%	13,9%	39,8%	
2	1978	114	100	87,7	14	12,3	3'39	3	44,7%	43,0%	12,3%	
3	1979	154	144	93,5	10	6,5	3'39	3	44,1%	49,4%	6,5%	
4	1980	263	259	98,5	4	1,5	3'33	17	35,3%	63,2%	1,5%	
TOTAL		624	559	89,5	65	10,5	3'37	3	42,6%	42,4%	15,0%	

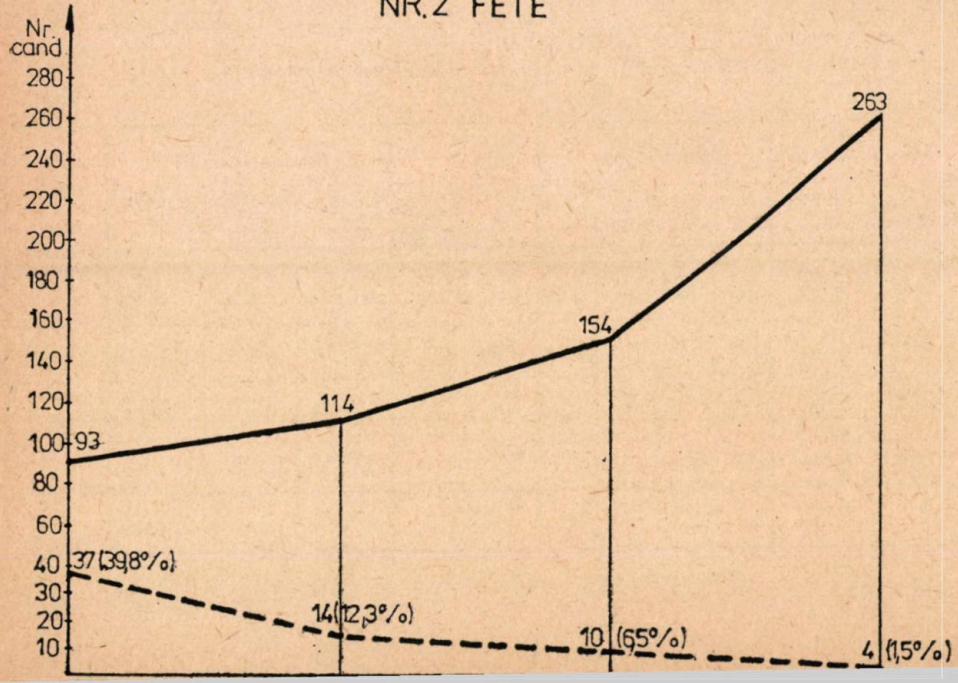
GRAFICE

cuprinzînd candidații înscriși și respinși la concursul de admitere 1977–1980

NR.1 BĂIEȚI



NR.2 FETE



PRELUCRAREA ŞI INTERPRETAREA REZULTATELOR

Prelucrînd, analizînd şi interpretînd rezultatele obţinute de candidaţii la concursul de admitere — probe fizice — pentru facultatea de învăţămînt tehnic de 3 ani (mine, metalurgie, electromecanică tehnologică) pe durata celor 4 ani (1977—1980) se desprind următoarele aspecte :

a. din totalul candidaţilor băieţi înscrişi (graficul 1) în cei 4 ani — 2.332 — au fost admişi 96,1 la sută, adică 2.242, iar 3,9 la sută au fost respinşi, respectiv, 90 de candidaţi. La fete, candidate înscrise (graficul 2) — 624, au fost admise 89,5 la sută, adică 559, iar 10,5 la sută respinse, respectiv, 65 de candidate ;

b. valoarea medie a rezultatelor obţinute de candidaţii admişi (băieţi) la 1.000 m este de 3'30", echivalent cu nota 8 în sistemul de apreciere şi notare a studenţilor din anul I, curs de zi ; la fete — 3'37" la 800 m, echivalent cu nota 6 în acelaşi sistem de apreciere şi notare.

În ceea ce priveşte a doua probă fizică de concurs pentru băieţi — urcarea pe frînghie cu ajutorul braţelor şi picioarelor, normă de admitere 5 m — considerăm că este bine aleasă, reuşind în bună măsură să filtreze pe cei cu o bună forţă individuală a braţelor, picioarelor, spatelui şi abdomenului.

La fete, proba de tracţiuni în braţe, din atîrnat, norma de admitere — 5 tracţiuni, în 3 ani (1977—1979) a fost nespecifică sexului femenin, neconcludentă, ceea ce a dus la eliminarea, respingerea unui număr prea mare de candidate fete (10,5 la sută). Această probă a fost înlocuită în 1980 cu proba de ridicare a genunchilor la piept, din atîrnat, la scara fixă, norma de admitere — 15 ridicări, probă pe care o considerăm accesibilă şi mult mai apropiată de posibilităţile fizice ale sexului feminin ;

c. gradul de cuprindere a rezultatelor în calificative (note) a candidaţilor admişi băieţi este de 57,9 la sută, media pe cei 4 ani cu rezultate foarte bune şi bune (nota 10, 9, 8), 38,2 la sută cu rezultate satisfăcătoare (nota 7, 6, 5) şi numai 3,9 la sută respinşi (sub nota 5).

La fete, candidate admise cu rezultate foarte bune şi bune (nota 10, 9, 8) media pe cei 4 ani — 42,6 la sută, 42,4 la sută cu rezultate satisfăcătoare şi de 15 la sută respinse.

CONCLUZII

1. Introducerea de probe fizice ca test de admitere în unele facultăţi tehnice reprezintă un moment crucial în istoria învăţămîntului superior românesc.

2. Testarea candidaţilor din punct de vedere fizic, al gradului de sănătate şi al potenţialului biologic a devenit o necesitate firească, obiectivă, a epocii în care trăim, avînd în vedere cerinţele tot mai mari şi mai dificile ce stau în faţa unor domenii ale economiei naţionale.

3. Testul fizic la concursul de admitere (eliminatoriu) este de fapt un barem ce trebuie îndeplinit de orice tînăr absolvent de liceu pentru acordarea certificatului medical, care să confirme capacitatea de a face faţă cerinţelor dificile impuse de viitoarea specialitate aleasă.

4. Menţinerea, extinderea şi generalizarea acestei măsuri în întregul învăţămînt superior şi chiar la încheierea fiecărei trepte (ciclu) de învăţămînt este de fapt o necesitate a timpului nostru modern, prilej de educare a răspunderii generaţiei în formare pentru o pregătire fizică generală personală ridicată, pentru o sănătate corespunzătoare, pentru un potenţial de muncă şi de viaţă tot mai ridicat, precum şi reducerea numărului celor cu o capacitate slabă de muncă — scutiţii medical de efort.

BIBLIOGRAFIE

1. **BENGA I., CRISTE A.** : Studiul rezistenţei fizice în alergare la absolvenţii de liceu, candidaţii la concursul de admitere şi studenţii anului I şi II (1977—1980). Comunicare la cea de a IV-a Sesiune de comunicări ştiinţifice organizată la Braşov, 19—20 XII 1980.
2. **BĂNĂŢAN O.** : Probe şi norme proprii de pregătire sportivă pentru studenţi, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 4/1981, pag. 3.
3. * * * : Instrucţiuni privind introducerea sistemului probelor şi cerinţelor anuale pentru pregătirea fizică şi sportivă a studenţilor, M.E.I., Bucureşti, 1973.

I. BENGA, I. CRISTE : Les testes physiques — épreuves d'admission dans quelques facultés techniques de l'enseignement supérieur de Roumanie

Comme teste d'admission dans quelques facultés techniques, les épreuves physiques se proposent de vérifier le niveau de préparation et de développement physique, de l'état de santé et de la capacité biologique de ceux qui désirent devenir des spécialistes de haute qualification dans des domaines de travail ayant des conditions difficiles. Dans cet ouvrage, les auteurs présentent (après l'enregistration, l'analyse et l'interprétation des données) les résultats des candidats — les épreuves physiques — aux concours d'admission dans la faculté d'enseignement technique de 3 ans (mines, métalurgie et électro-mécanique technologique) de la ville de Baia Mare dans la période 1977—1980.

Les conclusion qu'on peut tirer a la suite de l'étude réalisé mettent en évidence la justesse de cette mesure d'introduction des épreuves physiques comme teste dans le cadre des concours d'admission dans quelques facultés ayant un profile technique et, en même temps, soutient l'idée de la généralisation de ces testes dans d'autres facultés du sistème d'enseignement supérieur.

I. BENGA. I. CRISTE : Phvsical Tests Part of Entrance Examinations is Some of the Technical Higher Education Establishments in Romania

The physical tests part of the entrance examinations in some of the Romanian technical colleges aim at checking the physical developpement and training of the prospective students, their physical state and biological capabilities, particularly that the latter are to work under difficult working conditions. The authors describe (after processing, examining and interpreting the data) the results obtained by the prospective students in the physical tests for entrance examination in the three-year technical colleges for mining, metallurgy and technological electromechanics in Baia Mare, from 1977 to 1980.

The conclusions reached have highlighted the correctness of the introduction of these physical tests in the respective higher education establishments and have suggested the latter's generalization in other similar establishments.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

SELECŢIA ÎN HANDBAL

Prof. GAVRIL CSÜDOR
Prof. REMUS DRĂGĂNESCU
Prof. FERENCZ LECHNER
C.S.Ş. Dinamo — Braşov

Titlul prezentat poate sugera o temă mult discutată şi rezolvată datorită faptului că majoritatea lucrărilor care tratează probleme din handbal au prezentat date legate şi de activitatea de selecţie. De la apariţia acestor lucrări (prezentate în bibliografie) şi pînă acum a trecut o perioadă de timp în care s-au obţinut date noi, atît statistice, cît şi metodologice, legate de desfăşurarea activităţii de selecţie. Precizăm de la început că avem experienţa practică dobîndită prin cele 9 ediţii ale campionatului de handbal al claselor I—IV organizat din iniţiativa Inspectoratului şcolar Judeţean Braşov, precum şi cele 22 de grupe (băieţi şi fete) de copii, juniori III, juniori II şi juniori I existente în clubul nostru.

După cum se ştie, antrenamentul sportiv are caracter stadial, fiecare stadiu avînd un conţinut din care nu lipseşte nici activitatea de selecţie. Considerăm că selecţia este o activitate continuă care începe în momentul în care copilul a fost cooptat pentru handbal, şi se termină în momentul cînd sportivul renunţă sau trebuie să renunţe la activitatea sportivă competiţională.

Pentru ca selecţia întîmplătoare să fie cît mai mult evitată, antrenorul trebuie să cunoască cerinţele selecţiei ţinîndu-se seamă atît de nivelul de dezvoltare actual, cît şi de cel de viitor al handbalului.

Cerinţele selecţiei se adresează în mod diferit jucătorilor în funcţie de posturi :

— portar ;
— jucător de semicerc ;
— jucător de 9 m.

Din cerinţele de selecţie prezentate în fig. 1, 2 şi 3 desprindem următoarele concluzii :

— talia este o necesitate obiectivă actuală şi de viitor a handbalului ;

— tipul somatic diferă în funcţie de posturi, ceea ce înseamnă că ochii selecţionerului nu trebuie să „umble" numai după copiii înalţi ;

— atenţia deosebită pentru înălţimea copiilor este cauzată şi de faptul că în procesul de antrenament nu se poate acţiona asupra dezvoltării sale, ea depinzînd de factorii ereditari ;

— calităţile motrice pot compensa într-o oarecare măsură lipsa tipului somatic ;

— capacitatea psihică prezintă interes permanent şi are un rol însemnat nu numai în timpul competiţiei, ci şi în procesul de antrenament. **Valeriu Gogâltan** sistematizează criteriile în două grupe :

A. **Criterii principale, indispensabile:**
— starea de sănătate ;
— dezvoltarea fizică ;
— calităţi motrice ;
— aptitudini tehnico-tactice ;
— calităţi psihice.

B. **Criterii complementare :**
— capacitatea de însuşire rapidă a procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice ;

— capacitatea de orientare în teren, spiritul creator, originalitatea acţiunilor ;

— adeziunea totală a tînărului pentru handbal ;

— posibilitatea de îmbinare a cerinţelor impuse de şcoală cu acelea impuse de sport.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1982, pag. 21

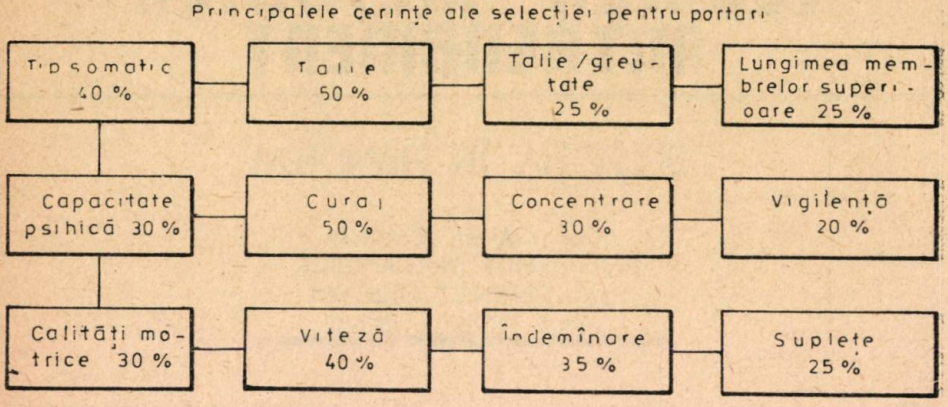


Fig. 1

Selecția în handbal este o activitate sistematică a antrenorilor prin care se urmăresc depistarea copiilor cu aptitudini, trierea sportivilor care nu prezintă interes și ale căror calități nu sînt în concordanță cu cerințele pe care trebuie să le îndeplinească viitorul handbalist, precum și desemnarea acelor sportivi care trebuie să participe la competițiile oficiale.

Depistarea, trierea și desemnarea sînt laturi ale selecției (fig. 4), ele avînd ponderi diferite în funcție de vîrstă și stadiul de antrenament.

DEPISTAREA reprezintă descoperirea copiilor cu aptitudini, începe la vîrsta de 8 ani și durează pînă la vîrsta de 16 ani, în această perioadă intrînd și stadiile de recrutare, inițiere, învățare și consolidare. În această perioadă, de 8—15 ani, modalitățile de depistare sînt foarte diferite antrenorul avînd mai multe căi pe care poate descoperi copiii cu reale calități (fig. 5).

Una dintre problemele actuale ale activității de depistare este stabilirea vîrstei la care se pot descoperi aptitudinile copilului pentru handbal, precum și începerea procesului de pregătire cu o eficiență sporită. Pînă nu demult s-a considerat că vîrsta la care începe depistarea copiilor pentru handbal este 10 ani. Considerăm că depistarea poate începe la 8 ani, deoarece există o concordanță între dinamica dezvoltării psihice, fizice, motrice a copiilor și solicitările specifice handbalului. În afirmația de mai sus ne bazăm pe experiența practică oferită de campionatul de handbal al claselor I—IV, care demonstrează că la 10 ani copiii cunosc procedee tehnice complexe, pe care le aplică în jocul bilateral.

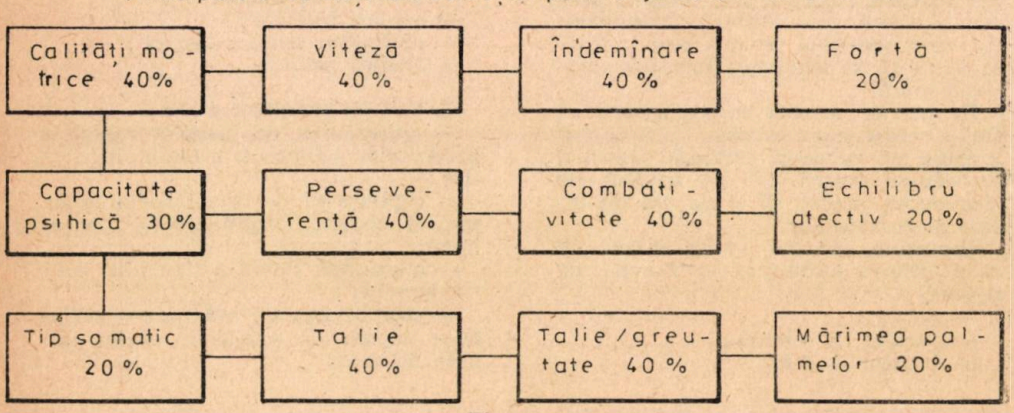


Fig. 2

Principalele cerințe ale selecției pentru jucătorii de 9 m

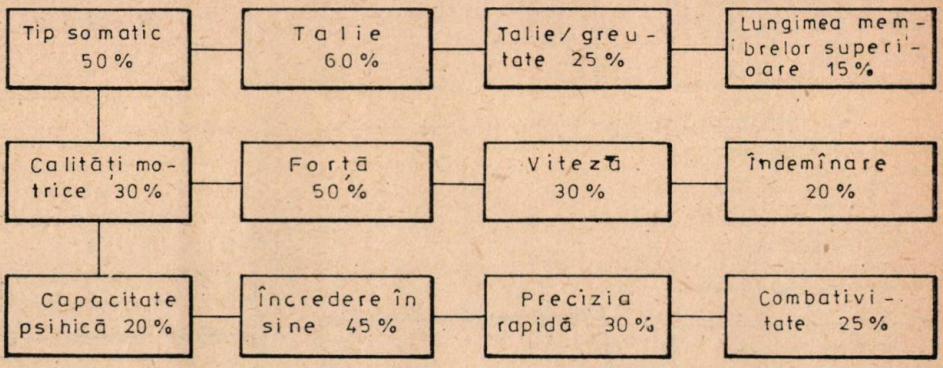


Fig. 3

În perioada de recrutare, inițiere și învățare — 8—12 ani — depistarea se face prin :

1. probe de control și normele pe care le prezentăm în tabelul 1 ;

2. măsurători antropometrice. Descoperirea copiilor, care din punct de vedere al tipului somatic îndeplinesc cerințele viitorului handbalist, se face prin măsurători antropometrice. După cum se știe, în dezvoltarea fizică și psihică a copilului rolul principal îl au factorii ereditari care sînt invariabili. După canadianul **Bouchard** în componența factorilor ereditari intră :

— structura morfologică primită ca moștenire ;

— limitele potențiale de funcționare a organelor și sistemelor marcate de ereditate ;

— factorii ereditari legați de structurile responsabile ale fenomenului de percepție ;

— aspecte ereditare asociate caracterului personalității individului.

Considerîndu-se că la vîrsta de 18 ani se ajunge la statura terminus, s-au alcătuit tabele cu staturile inter-

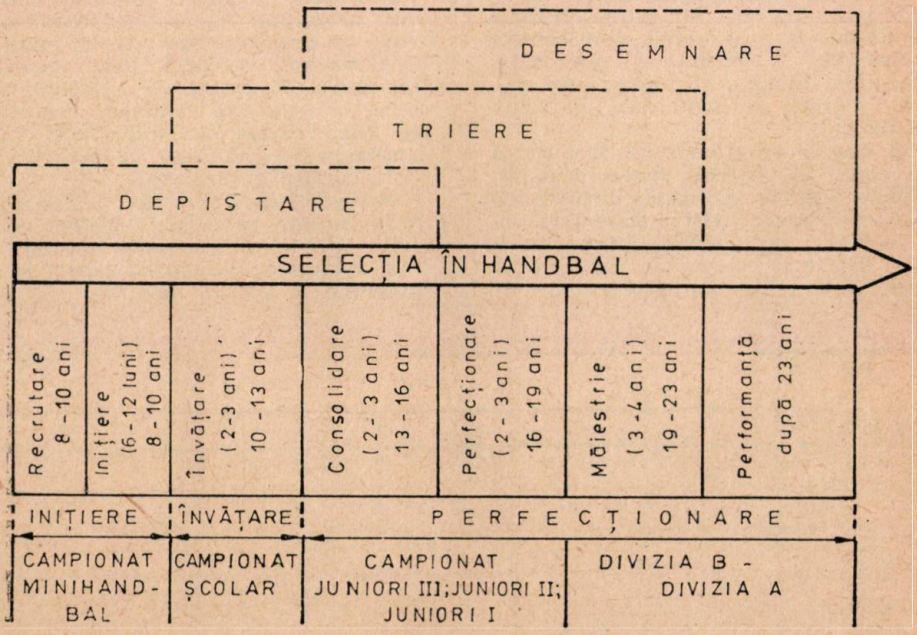


Fig. 4

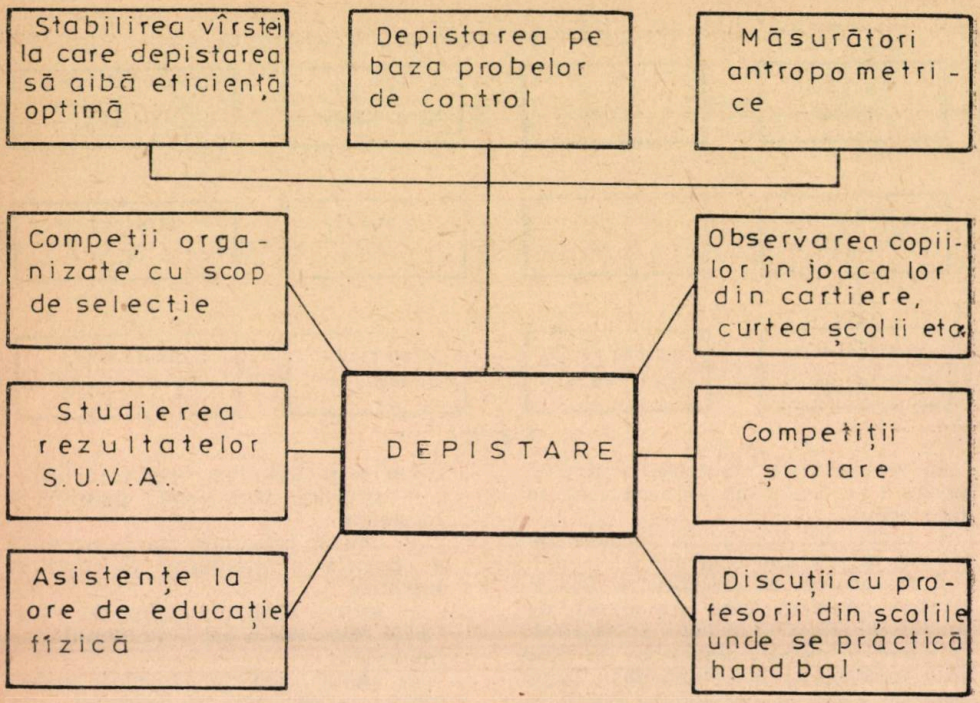


Fig. 5

mediare corespunzătoare fiecărei vîrste cronologice în ordine descrescîndă, ținîndu-se seamă de caracteristicile populației țării și zonei continentale respective. În tabelul 2 prezentăm înălțimea băieților și fetelor din mediul urban și rural din România (8—12 ani).

În atenția selecționerului trebuie să fie copiii cu înălțime mare, însă nu trebuie neglijați nici copiii cu înălțime medie, deoarece vîrsta pubertară nu a trecut și sînt posibile transformări morfologice și funcționale care produc importante salturi calitative.

Deoarece înălțimea viitorului handbalist este în atenția fiecărui antrenor, prezentăm unele considerații privind prognozarea staturii la maturitate, bazîndu-ne pe factorul ereditar. De aceea, în caietul de evidență trebuie înregistrată înălțimea părinților, pe baza căreia se calculează, cu aproximație, înălțimea pe care o va avea copilul la maturitate.

Predicția staturii a fost o preocupare a multor cercetători. **Tanner, Kapalin** au investigat peste 100.000 de cazuri cu scopul stabilirii tabelelor de predicție a staturii definitive. La In-

Tabelul 1

PROBA / VÎRSTA	Aruncarea mingii de handbal		5 × 30 m (sec.)		Două deplasări în triunghi (sec.)	
	F	B	F	B	F	B
8	12,0	15,0	5,8	5,6	19,7	17,3
9	13,0	16,0	5,6	5,4	19,5	17,0
10	14,5	17,5	5,6	5,4	19,0	17,0
11	15,5	19,0	5,5	5,3	18,5	16,8
12	-	21,0	-	5,2	-	16,5

Tabelul 2

VÎRSTA (ani)		BĂIEȚI			FETE		
		Înălțime mică	Înălțime mijlocie	Înălțime mare	Înălțime mică	Înălțime mijlocie	Înălțime mare
8	U	112,3-118,0	118,0 -129,4	129,4-135,1	111,3-117,0	117,0-128,4	128,4-134,1
	R	108,8 - 114,4	114,4 -125,6	125,6-131,2	108,0 -113,6	113,6-119,8	119,8 -130,4
9	U	116,7 - 122,8	122,8 - 135,0	135,0- 141,1	116,3 - 122,2	122,2 - 134,0	134,0 - 139,9
	R	113,5 - 119,3	119,3 -130,9	130,9 - 136,7	112,6 - 118,4	118,4 - 124, 8	124,8 - 135,8
10	U	121,6 - 127,7	127,7 - 139,9	139,9 - 146,0	120,5 - 127,0	127,0 - 140,0	140,0 - 146,5
	R	118,0 -123,8	123,8 -135,4	135,4 - 141,2	117,0 -123,0	123,0 -130,0	130,0 - 141,0
11	U	125,0 - 131,6	131,6 -144,8	144,8- 151, 4	124,5 - 131,8	131,8 - 146,4	146,4 - 153,7
	R	121,9 - 127,9	127,9 - 139,9	139,9 - 145,9	121,5 - 127,8	127,8 - 135,0	135,0 - 146,7
12	U	129,1 - 136,1	136,1 -150,1	150,1- 157,1	130,3 - 137,7	137,7 - 152,5	152,5 - 159,9
	R	125,0 - 131,6	131,6 - 144,8	144,8- 151,4	125,3- 132,4	132,4 - 140, 4	140,4 - 153,7

U = urban ; R = rural

stitutul Felstov (SUA) s-a elaborat, separat pentru băieți și pentru fete, cîte

Bineînțeles că formulele de predicție au cea mai mare aplicabilitate pentru

F. D. = 196 (T = 186, M = 176)

Formula FELSOV $\frac{186 + (176 \times 1,08)}{2} = 188$

Formula KAPALIN - HAVLICEK $\frac{(186 + 176) \times 1,08}{2} = 195,5$

Formula RECALCULATĂ ± 4 cm $\frac{186 + (176 \times 1,24)}{2} = 2,01$

D.R = 191 (T = 184, M = 172)

Formula FELSOV $\frac{184 + (172 \times 1,08)}{2} = 182,3$

Formula KAPALIN-HAVLICEK $\frac{(184 + 172) \times 1,08}{2} = 192$

Formula RECALCULATĂ ± 4 cm $\frac{184 + (172 \times 1,24)}{2} = 193$

o formulă la care se ia în considerare statura părinților :

$$S_b = \frac{St + (Sm \times 1,08)}{2} \; ; \; S_f = \frac{(St \times 0,936) + Sm}{2}$$

S=statură (în cm) ; b=băiat ; f=fată ; t=tată ; m=mamă ;
1,08 și 0,936 coeficienți

Pentru predicția staturii băieților la vîrstă adultă, **Kapalin** și **Havlicek** prezintă următoarea formulă :

$$S_b = \frac{(St + Sm) \times 1,08}{2}$$

populația țării în care s-au făcut investigațiile. Din tabelele de corelație în care sînt prezentate șirurile statistice perechi : tată-fete și mamă-fete rezultă că nu numai statura tatălui este determinantă și că nu în toate cazurile din părinți cu statură mare rezultă fete de aceeași statură. Remarcăm că pentru jucătoarele cu statură de peste 175 cm, tații depășesc 180 cm, iar mamele pe aceea de 170 cm.

În continuare prezentăm formule recalculate, acestea fiind condiționate în mare măsură de minimumul staturilor părinților : 170 cm mama și 181 cm

BĂIEȚI

Tabelul 3

PROBA / VÎRSTA	50 m (sec.)	Lungime de pe loc (m)	1000 m (min)	Aruncarea mingii de oină (m)	Tracțiuni	Abdomen	Aruncarea mingii de handbal (m)	5×30 m (sec.)	Dribling 30m printre jaloane (sec.)	3deplasări în triunghi (sec.)
12	8,0	2,00	4,20	36	8	20	24	5,2	7,6	23
13	7, 8	2,05	4,00	40	10	23	26	5,0	7,4	22
14	7, 5	2,10	3,50	44	11	23	28	4,8	7,0	22
15	7,1	2,20	3,30	48	12	23	30	4,6	6,8	21

tata. Formula cu coeficientul recalculat după formula Institutului Felstov :

$$S_b = \pm 4 \text{ cm } \frac{St + (Sm \times 1{,}24)}{2}$$

Formula cu coeficient recalculat după formula **Kapalin-Havlicek :**

$$S_b = \pm 4 \text{ cm } \frac{St + (Sm \times 1{,}116)}{2}$$

În ceea ce privește media staturii eșantioanelor de părinți, ea se prezintă astfel :

— eșantionul A — T : X=180,5 ; M : X=169,5 ;

— eșantionul B — T:X = 181,6 ; M : X=171.

Pentru fete se recomandă următoarele formule recalculate :

— pentru eșantionul A — $S_f \pm 3{,}38 = \frac{(St \times 1{,}044) Sm}{2}$

— pentru eșantionul B — $S_f \pm 3{,}57 = \frac{(St \times 1{,}055) + Sm}{2}$

Valabilitatea și aplicabilitatea acestor formule au fost în atenția noastră. Bazîndu-ne pe datele existente și pe faptul că la vîrsta de 18 ani, se ajunge la statura terminus, cunoscînd înălțimea juniorilor I și a junioarelor I (care au împlinit vîrsta de 18 ani) și a părinților acestora, am verificat valabilitatea acestor formule. Concluzia noastră este aceea că pentru predicția staturii băieților precizia cea mai mare o are formula lui **Kapalin** și **Havlicek.**

Pentru motivarea afirmației noastre prezentăm următoarele exemple : jucătorii F. D. 196 cm (t = 186 ; m = 176) și D. P. 191 cm (t = 184 ; m = 172).

Exemplele noastre ar putea continua, am ales doar două, ale jucătorilor care au făcut parte din lotul național de juniori.

Pentru predicția staturii recomandăm :

— pentru băieți — formula **Kapalin-Havlicek ;**

— pentru fete — formulele cu coeficient recalculat în funcție de eșantio-

FETE

Tabelul 4

PROBA / VÎRSTA	50 m (sec.)	Lungime de pe loc (m)	800 m (min)	Aruncarea mingii de oină (m)	Menținut atîrnat (sec.)	Abdomen	Aruncarea mingii de handbal (m)	5×30 m (sec.)	Dribling 30 m printre jaloane (sec.)	3 deplasări în triunghi (sec.)
12	8, 2	1, 75	3, 25	28	45	20	19	5, 3	8,0	23,8
13	8, 0	1,80	3,20	29	45	20	21	5,2	8,0	23,8
14	7, 9	1,85	3,20	31	50	21	23	5,1	7,8	23,4
15	7, 7	1,90	3,15	33	50	22	25	5,1	7,6	23,0

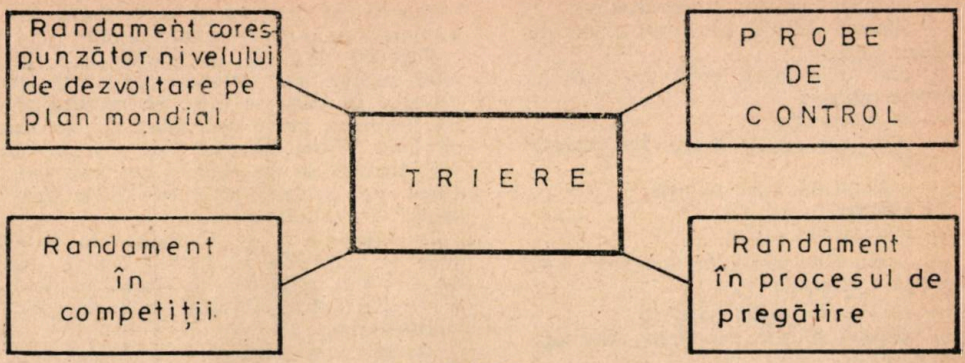


Fig. 6

nul în care se încadrează statura părinților.

În perioada vîrstei de 12—16 ani depistarea continuă atît prin căile prezentate mai înainte, cît și prin :

— probe de control specifice pentru această vîrstă (tabelele 3 și 4) ;

— competiții organizate cu scop de selecție ;

— asistențe la competiții școlare.

Competițiile organizate cu scop de selecție, precum și asistențele la competițiile școlare reprezintă un prilej de a selecționa copiii cu talie și de a aprecia capacitatea lor de practicare a jocului de handbal. Bazîndu-ne pe experiența practică dobîndită recomandăm ca observarea copiilor să urmărească :

În atac :

a. cum acționează cînd este în posesia mingii :

— execută procedeul cel mai adecvat ;

BĂIEȚI

Tabelul 5

PROBA / VÎRSTA	50 m (sec.)	Lungime de pe loc (m)	2000 m (min)	Aruncarea mingii de oină (m)	Tracțiuni	Abdomen	Aruncarea mingii de handbal (m)	5×30 m (sec.)	Dribling 30 m printre jaloane (sec.)	3 deplasări în triunghi (sec.)
16	6,8	2,30	7,10	52	12	24	34	4,6	6,8	20
17	6,6	2,40	7,05	56	13	24	38	4,4	6,6	20
18	6,6	2,45	7,05	60	13	24	42	4,4	6,6	19
19	6,4	2,50	7,00	64	13	23	43	4,2	6,4	19

FETE

Tabelul 6

PROBA / VÎRSTA	50 m (sec.)	Lungime de pe loc (m)	1200 m (min)	Aruncarea mingii de oină (m)	Menținut atîrnat (sec.)	Abdomen	Aruncarea mingii de handbal (m)	5×30 m (sec.)	Dribling 30 m printre jaloane (sec.)	3 deplasări în triunghi (sec.)
16	7,5	1,95	5,00	35	45	22	27	4,9	7,4	22,8
17	7,5	2,00	5,00	37	45	22	28	4,8	7,0	22,6
18	7,4	2,05	5,00	39	45	23	30	4,8	6,8	22,4
19	7,4	2,10	-	41	45	23	32	4,7	6,8	22,2

— inițiază acțiuni individuale ;
— găsește soluția cea mai adecvată momentului ;
b. cum acționează cînd nu este în posesia mingii :
— se demarcă ;
— este dornic să intre în posesia mingii ;
— anticipează faza de joc.

În apărare :

— cum se repliază ;
— urmărește jocul în întreaga suprafață a terenului ;
— cum apără zona proprie ;
— găsește soluția cea mai adecvată momentului.

Alături de aspectele prezentate mai sus, observatorul trebuie să urmărească și factorul psihologic, mai ales dorința de a concura și de a învinge.

TRIEREA este renunțarea la copii și sportivii care nu prezintă interes pentru activitatea de performanță. Trierea este latura cea mai neplăcută a selecției, în care se pot comite cele mai multe greșeli ; totuși, este necesară, deoarece elementele lipsite de valoare frînează procesul de antrenament și nu dau randament în competiții. În fiecare ramură sportivă, deci și în handbal, selecționerul trebuie să țină seamă de criteriul capacității sportivului de a obține un randament corespunzător nivelului de dezvoltare al ramurii sportive pe plan mondial. În cele mai multe cazuri, trierea se face prin autoeliminare, copilul sau sportivul renunță la antrenamente. Acei copii care deși „nu sînt băgați în seamă" și totuși continuă să participe la antrenamente nu trebuie imediat înlăturați ; din aceștia ies așa-zișii „oameni de echipă", cu un spirit de sacrificiu foarte mare, și care deși nu se remarcă în joc, au o contribuție însemnată în obținerea rezultatelor

Trierea (fig. 6) se realizează pe mai multe căi, acestea depinzînd de nivelul la care se face. Se recomandă ca înaintea perioadei pubertare să nu se facă triere. După vîrsta de 13—14 ani, trierea se va executa pe baza probelor de control pe care le-am prezentat în tabelele 3 și 4.,

În tabelele 5 și 6 prezentăm probele și normele de control pînă la 19 ani, vîrstă la care jucătorii cu reale calități sînt orientați spre echipele divizionare.

Trierea, pe baza randamentului din procesul de antrenament, se face tot pe baza probelor de control. În continuare prezentăm probele de control folosite de noi pe care le recomandăm nu (neapărat) cu scop de triere, ci mai mult pentru cunoașterea valorilor din grupa cu care lucrăm. Existența probelor de control proprii au un rol mobilizator în procesul de pregătire, datorită faptului că jucătorul își dă seama că prin aceste probe de control se vede mai bine valoarea muncii depuse de el în cadrul grupei sau echipei respective.

DESCRIEREA PROBELOR

1. **Pentru portari :** lansarea contraatacului. Se așează opt mingi de handbal în afara porții, la un metru de poartă și la un metru după linia de poartă, patru în dreapta și patru în stînga porții. În teren sînt dispuși patru jucători, fiecare într-un cerc cu raza de un metru (fig. 7) pe locul unde primesc mingea vîrfurile de contraatac și intermediarii. Portarul este dispus în centrul porții. La semnal, portarul aleargă la mingile din dreapta

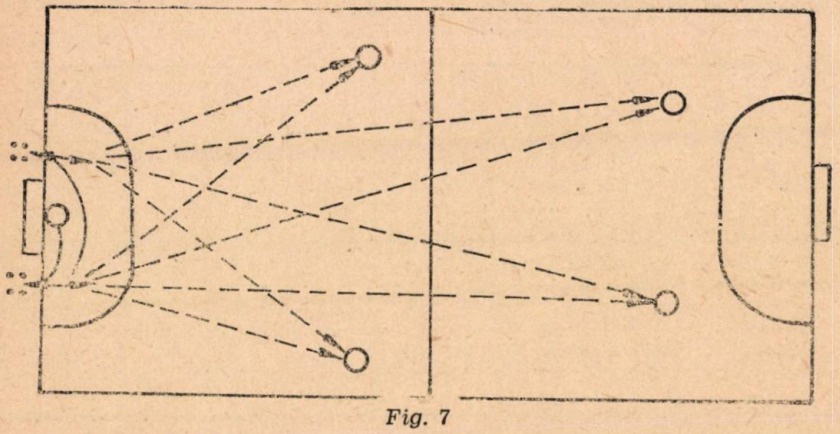


Fig. 7

Tabelul 7

NIVELUL	CALIFICATIVUL					
	PRECIZIE				DURATĂ (sec)	
	FB	B	S	NS	Masculin	Feminin
Juniori III	6	5	4	3	19	25
Juniori II	7	6	5	4	18	23
Juniori I	7	6	5	4	17	22
Div. B	8	7	6	5	17	22
Div. A	8	7	6	5	16	21

porții, de unde transmite (lansează) cîte o minge la cei patru jucători dispuși în teren. Pentru ca lansarea contraatacului să se facă în condiții regulamentare, portarul trebuie să intre în spațiul de poartă de fiecare dată. După lansarea celor patru mingi din dreapta porții, aleargă în stînga porții de unde lansează celelalte patru mingi, în condițiile prezentate mai înainte. Pentru lansarea fiecărei mingi deci, portarul se deplasează după linia de poartă, după care intră în spațiul de poartă.

Norma probei de control se referă atît la precizie cît și la timpul de lansare a celor opt mingi (accent pe precizie) — tabelul 7.

2. **Pentru jucători de cîmp :** trecere în atac și repliere în apărare. Jucătorul este dispus la un semicerc. La linia de centru a terenului sînt așezate două mingi (fig. 8). La semnal, jucătorul aleargă, ridică una dintre mingi, execută dribling pînă la semicercul de 9 m advers, de unde aruncă la poartă.

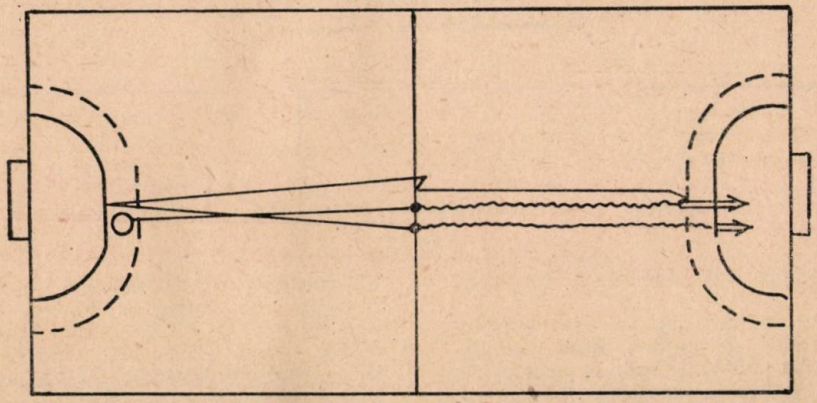


Fig. 8

De aici se repliază spre locul de unde a plecat prin alergare de viteză (4/4) cu fața pînă la jumătatea terenului, de unde aleargă cu spatele pînă în locul de unde a pornit inițial. După atingerea semicercului cu piciorul

Tabelul 8

NIVELUL	Masculin	Feminin
Juniori III	18,4 sec.	19,0 sec.
Juniori II	18,2 "	18,8 "
Juniori I	18,0 "	18,6 "
Div. B	17,8 "	18,4 "
Div. A	17,6 "	18,2 "

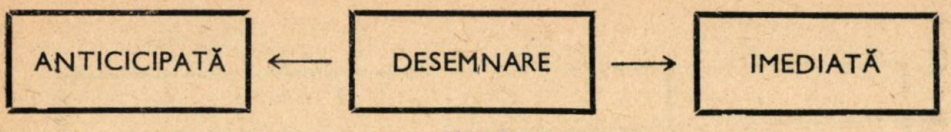


Fig. 9

. aleargă din nou la centrul terenului, ridică a doua minge, execută dribling și aruncă la poartă, de data aceasta de la semicercul de 6 metri. Se oprește cronometrul în momentul cînd a doua minge a părăsit mîna jucătorului. Normele sînt prezentate în tabelul 8.

Pentru verificarea randamentului din procesul de antrenament se pot crea probe multe, ținîndu-se seamă de nivelul la care se lucrează. Alcătuirea probelor de control trebuie să respecte :

— specificul efortului din handbal ;
— particularitățile individuale, de vîrstă, de sex și exigențele impuse de postul jucat în echipă ;
— structurile motrice să fie caracteristice handbalului.

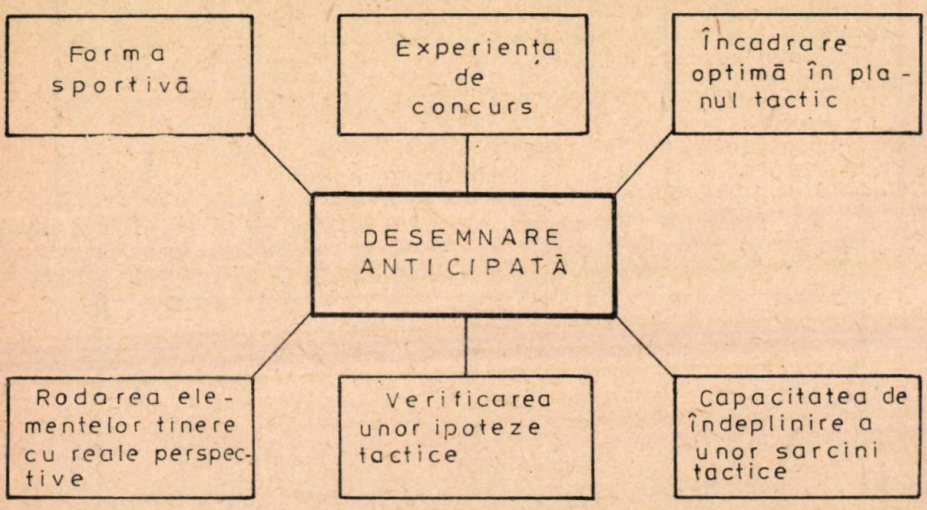


Fig. 10

Recomandăm antrenorilor ca stabilirea acestor probe de control să se facă în funcție de modelul prevăzut pentru etapa respectivă, model care reiese din obiectivele stabilite pe factorii antrenamentului sportiv.

Exemplu :

— dacă avem obiectiv al pregătirii

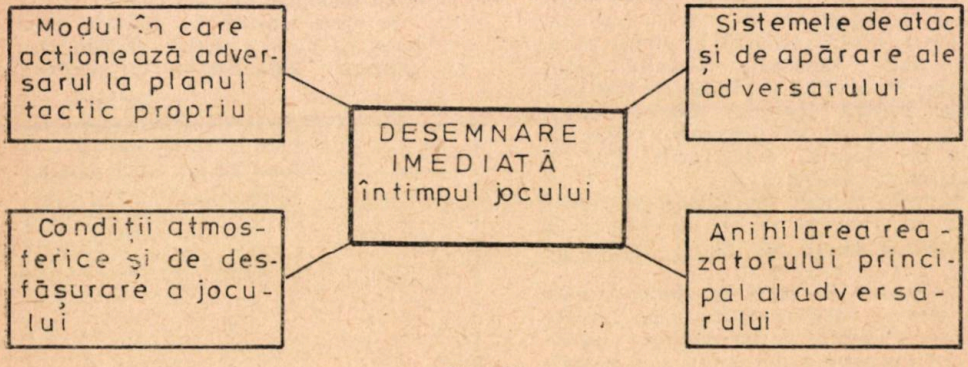


Fig. 11

tehnice — perfecționarea prinderii și pasării mingii la grupa de 11—12 ani : vom stabili următoarea probă de control — execuția unui număr de 20 de pase, la 6 m de un zid — contracronometru.

Printre cerințele de triere, un rol important îl ocupă randamentul din competiții, care este strîns legat și de factorul psihologic. Imaginea randamentului reiese din foile de arbitraj și din notările antrenorului.

DESEMNAREA este stabilirea jucătorilor care vor participa la competiție (începe la 13 ani), din momentul în care jucătorii participă la meciuri oficiale (juniori III).

Datorită caracteristicilor și mai ales a regulamentului, considerăm că în handbal există **desemnare anticipată** și **imediată** (fig. 9).

Desemnarea anticipată se face înainte de începerea jocului și constă din stabilirea celor 12 jucători care vor fi înscriși pe foaia de arbitraj, ținîndu-se seamă de criteriile pe care le prezentăm în fig. 10.

Desemnarea imediată se face în timpul desfășurării jocului și constă din stabilirea celor 7 jucători care participă la joc și se face pe baza criteriilor prezentate în fig. 11.

Indicații cu caracter general :

— selecția trebuie să fie în atenția tuturor antrenorilor indiferent de nivelul la care se lucrează ;

— să se acorde încredere copiilor cu talie chiar dacă la început nu dau randament ;

— copiii cu reale aptitudini trebuie „îmbolnăviți de handbal", să renunțe la anumite distracții în favoarea handbalului ;

— să se țină legătură permanentă cu școlile unde se practică handbalul ;

— antrenorul să aibă putere de convingere a părinților care nu vor să-și lase copiii la antrenamente ;

— trierea să se facă cu multă atenție și numai după încheierea perioadei pubertare ;

— desemnarea să se facă pe bază de date obiective, pentru a nu se produce neînțelegeri în relația antrenor-jucător.

După cum se observă din conținutul lucrării, atenția noastră s-a orientat mai mult spre latura de depistare a activității de selecție, datele fiind prezentate sistematic, îmbinînd experiența noastră cu unele date cunoscute. Menționăm că în afara datelor care încearcă să asigure o selecție cît mai riguros științifică, există și o selecție întîmplătoare, aceasta făcîndu-se destul de des în handbal pe baza criteriului tipului somatic, care este ușor de observat. De aceea, antrenorul dacă întîlnește în orice împrejurare un copil sau tînăr înalt îl poate chema la antrenamente unde, pe baza probelor de control, îl poate testa și, bineînțeles, reține dacă prezintă interes.

Deoarece viitorul handbalului este „în mîna" fiecărui antrenor, trebuie să știe fiecare dintre noi că antrenorul nu este numai un modelator-educator, ci și un căutător care trebuie să-i găsească și descopere pe cei mai buni dintre cei buni.

BIBLIOGRAFIE

1. **GOGĂLTAN V.** : Instruirea copiilor și juniorilor în handbal, Ed. Stadion, București, 1974.
2. **KUNST-GHERMĂNESCU I.** : Handbal, Ed. Sport Turism, București, 1978.
3. **POPESCU C.** : Lecții de handbal, Ed. Stadion, București, 1971.
4. **RĂDUȚ C.** : Criterii de selecție, Ed. C.N.E.F.S., București, 1967.
5. **TROFIN E., GRIGOROVICI S.** : Handbalul la copii și juniori, Ed. C.N.E.F.S., București, 1967.
6. **ȘICLOVAN I.** : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
7. **TEODORESCU L., COSMULESCU M., GOSCHIN M.** : Contribuții la considerarea factorului ereditar la selecția viitorilor jucători de baschet cu statură înaltă și foarte înaltă, rev. Educație Fizică și sport, Nr. 9, 1978, pag. 62.
8. ******* : Selecția în sport — C.N.E.F.S. și M.E.I., 1980 (uz intern).

G. CSÜDOR, R. DRĂGĂNESCU, F. LEHNER : La sélection dans le handball

L'entraînement sportif, en général, et spécialement dans le handball a un caractère stadial, chaque étape ayant un contenu duquel la sélection ne peut pas manquer. En handball la sélection commence au moment ou l'enfant a été coopté pour cette discipline sportive et finit quand le sportif renonce a l'activité

(Continuare în pag. 63)

CONTRIBUȚII LA STABILIREA MODELULUI DE JOC INTERNAȚIONAL CU IMPLICAȚII ASUPRA DIRECȚIILOR DE ACȚIONARE ÎN PROCESUL DE PREGĂTIRE LA BASCHET

Prof. AUREL PREDESCU
C.N.E.F.S.
Conf. univ. ARISTEIA HRIȘCĂ
Șef de lucrări TEODORA PREDESCU
I.E.F.S.

Modelul de joc internațional pentru baschetul masculin și feminin a fost elaborat din analiza conținutului și a datelor Buletinelor și Fișelor de baschet ale Jocurilor Olimpice, ediția a XXII-a, Moscova, 1980 și ale Universiadei — București, 1981, avînd la bază următorii parametri : punctele înscrise, aruncările la coș din acțiune, aruncările la coș din apropiere, aruncările la coș de la semidistanță, aruncările la coș de la distanță, aruncările libere, recuperările în atac, recuperările în apărare, mingile cîștigate, mingile pierdute, greșelile personale, statura și vîrsta jucătorilor.

În tabelele 1—11 sînt prezentate :

— vîrsta și talia primelor șase echipe clasate la Jocurile Olimpice și la Universiadă (masculin și feminin) ;

— indicatorii și parametrii de joc pentru primele șase echipe clasate la Jocurile Olimpice (masculin și feminin) ;

— indicatorii și parametrii de joc pentru primele șase echipe clasate la Universiadă (masculin și feminin) ;

— modelul jucătorului și al jucătoarei, pe post ;

— modelul internațional (masculin și feminin) ;

— modelul orientativ de joc pentru echipele reprezentative ale României (masculin și feminin).

Comparativ cu studiile anterioare, **nivelul calitativ** al baschetului s-a îmbunătățit în mod evident. Jocul se desfășoară cu faze spectaculoase, în tempo rapid, susținut și variat, determinat atît de scurtarea timpului afectat atacului pozițional, de mărirea numărului de posesii ale mingii, de **îmbunătățirea procentajelor aruncărilor la coș din săritură, de la semidistanță și distanță** și al aruncărilor libere, cît și de folosirea variată în cadrul aceluiași joc a 2—3 sisteme de atac și de apărare, cu cel puțin 1—2 variante și forme specifice.

ALCĂTUIREA ȘI STRUCTURA ECHIPEI

Formația din teren

Masculin

— 1 jucător peste 210 cm ;
— 2—3 jucători peste 200 cm ;
— 2 jucători peste 185 cm.

Feminin

— 1 jucătoare peste 200 cm (de excepție) ;
— 2—3 jucătoare peste 190 cm ;
— 2 jucătoare peste 170 cm.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1982, pag. 32

Tabelul 1

VÎRSTA ȘI TALIA
PRIMELOR 6 ECHIPE MASCULINE CLASATE LA JOCURILE OLIMPICE ȘI LA UNIVERSIADĂ

JOCURILE OLIMPICE			UNIVERSIADĂ		
ȚARA	VÎRSTA	TALIA	ȚARA	VÎRSTA	TALIA
Iugoslavia	26,7	200,9	S.U.A.	20,5	198
Italia	25,3	198,6	U.R.S.S.	22,2	201
U.R.S.S.	26,2	200,3	Iugoslavia	21,8	197,5
Spania	24	196,2	România	24,2	198
Brazilia	23	197,5	Cuba	22	196
Cuba	26,5	195,4	Canada	21,2	195
Media	25,28	196,48	Media	22,31	197,50

Statura medie a formației din teren

— Iugoslavia — 200,9 cm ;
— U.R.S.S. — 200,3 cm ;
— Italia — 198,6 cm ;
— U.R.S.S. — 190 cm ;
— S.U.A. — 185 cm ;
— România — 181 cm.

SISTEME ȘI DISPOZITIVE DE ATAC
SPECIALIZAREA PE POSTURI

● **Sistem cu 4 jucători pivoți (numai la echipele masculine)**

— 1 fundaș defensiv ;
— 1 pivot ;
— 1 pivot centru ;
— 2 pivoți-extreme.
— 1 fundaș defensiv ;
— 2 pivoți centri ;
— 2 pivoți — extreme.

● **Sistemul cu 3 jucători pivoți (și la echipele feminine)**

— 1 fundaș defensiv ;
— 1 fundaș ofensiv ;
— 3 pivoți.
— 1 fundaș defensiv ;
— 1 pivot ;

Tabelul 2

VÎSTA ȘI TALIA
PRIMELOR 6 ECHIPE FEMININE CLASATE LA JOCURILE OLIMPICE ȘI LA UNIVERSIADĂ

JOCURILE OLIMPICE			UNIVERSIADĂ		
ȚARA	VÎRSTA	TALIA	ȚARA	VÎRSTA	TALIA
U.R.S.S.	26,1	182,5	U.R.S.S.	22	183
Bulgaria	25	178	S.U.A.	20	184
Iugoslavia	23,1	180	România	22,7	179
Ungaria	24,5	179,8	R.P. Chineză	21,1	182,8
Cuba	24	178,4	Ungaria	21,4	183
Italia	23,7	179	Canada	21,3	179,8
Media	24,4	179,6	Media	21,4	181,9

Tabelul 3

INDICATORII ȘI PARAMETRII DE JOC
- PRIMELE 6 ECHIPE MASCULINE CLASATE LA JOCURILE OLIMPICE -

ȚARA / LOCUL / INDICATORII	IUGOSLAVIA I	ITALIA II	U.R.S.S. III	SPANIA IV	BRAZILIA V	CUBA VI
Puncte înscrise	103,1	83,1	105,2	97,5	93,8	84
Aruncări din acțiune	75,7	60,7	69,8	69,6	65,1	69,4
Procentaj	52	54	59	55	51	44
Aruncări libere	29,5	25,8	30,3	28,8	23	23,7
Procentaj	79	67	72	70	73	63
Recuperări în atac	11,1	9,3	9,6	10,2	12,2	15,8
Recuperări în apărare	25,5	20,8	21,7	20,8	20,2	21
Mingi cîștigate	13,3	7,5	18,5	12,5	13,1	14,8
Mingi pierdute	17,5	19	18,8	17,9	16	18
Greșeli personale	27	27,8	24,7	26,1	21,7	28,8

Media celor 8 meciuri jucate în serii, semifinală și finală.

— 2 pivoți centri ;
— 1 extremă.

● **Sistemul cu 1—2 pivoți**

— 1 fundaș defensiv ;
— 1 fundaș ofensiv ;
— 2 pivoți ;
— 1 extremă.
— 1 fundaș defensiv ;
— 1 pivot ;
— 1 centru ;
— 2 extreme.

● **Sistemul cu 2 centri**

— 2 fundași ;
— 2 centri ;
— 1 pivot.
— 1 fundaș ;
— 2 centri ;
— 2 extreme.
— 2 fundași ;
— 2 centri ;
— 1 extremă.

● **Sistemul cu centru și pivot**

— 1 fundaș ;
— 1 centru ;
— 1 pivot ;
— 2 extreme.
— 2 fundași ;
— 1 centru ;

Tabelul 4

INDICATORII ȘI PARAMETRII DE JOC
— PRIMELE 6 ECHIPE FEMININE, CLASATE LA JOCURILE OLIMPICE —

ȚARA / LOCUL / INDICATORII	U.R.S.S. I	BULGARIA II	IUGOSLAVIA III	UNGARIA IV	CUBA V	ITALIA VI
Puncte înscrise	110	86	70,6	66,2	72,5	61,6
Aruncări din acțiune	82,5	61,6	55	64,4	72,7	57,8
Procentaj	57,2	51,4	49,5	41	38,7	38
Aruncări libere	19,5	29,6	24,5	19,8	25	24,6
Procentaj	72,2	72,4	67,1	63,6	65,7	65,4
Recuperări în atac	18,2	23,6	21	17,4	21	15,6
Recuperări în apărare	18,7	8,8	8	11,6	16,7	7,2
Mingi pierdute	11	10,2	6,8	7,6	6	6,2
Greșeli personale	26,7	21,8	24	23,6	24	24,6

Tabelul 5

INDICATORII ȘI PARAMETRII DE JOC
- PRIMELE 6 ECHIPE MASCULINE CLASATE LA UNIVERSIADĂ -

INDICATORII \ TARA LOCUL	S.U.A. I	U.R.S.S. II	IUGOSLAVIA III	ROMÂNIA IV	CANADA V	CUBA VI
Puncte înscrise	95,7	93,5	93,8	92,5	88,8	92,1
Aruncări din acțiune	77	74,8	80,6	71,3	72,5	78,3
Procentaj	53,6	49,6	46,1	48	48,3	46,5
Aruncări libere	25	25,3	27,3	33	25,7	25,8
Procentaj	69,2	71,1	71,6	76,3	70,7	59,1
Recuperări în atac	12,7	9,3	9,3	8,6	9,3	10,7
Recuperări în apărare	22,1	20,1	22,1	22,3	28,7	25,2
Mingi cîștigate	15	11,1	12,6	16,7	9,3	14,2
Mingi pierdute	17,6	19,1	16,6	18	17,7	18,8
Greșeli personale	20,8	23,5	27,8	23,8	20,7	24,5

Media celor 8 meciuri jucate în serii, semifinală și finală.

— 1 pivot ;
— 1 extremă.

● **Sistemele de apărare**

S-au remarcat următoarele forme și sisteme de apărare :
— sistemul om la om, forma normală, pe jumătate de teren, cu aplicare în funcție de situația de joc a combinațiilor : flotarea, aglomerarea, schimbarea de adversar, cu marcaj la intercepție și agresiv la jucătorul care intră sau este în posesia mingii;
— zona, cu variantele : 1-2-2, 2-1-2, 3-2 (mai frecvente) și 2-3, 1-3-1, cu pondere zonele agresive în prima linie de apărare, cu adaptare permanentă la dispozitivul de atac, cu extindere mare pe jumătatea de teren proprie, cu caracter agresiv și la intercepție ;
— pressing om la om și zonă pressing **temporar,** alternate în reprizele de joc. **Variantele :**

Tabelul 6

INDICATORII ȘI PARAMETRII DE JOC
- PRIMELE 6 ECHIPE FEMININE CLASATE LA UNIVERSIADĂ -

INDICATORII \ TARA LOCUL	U.R.S.S. I	S.U.A. II	ROMÂNIA III	R.P.CHINEZĂ IV	UNGARIA V	CANADA VI
Puncte înscrise	84,8	75,1	71,1	73,3	70,8	83,5
Aruncări din acțiune	71,5	66,5	73	61,3	67,1	66,7
Procentaj	44	45	41,5	48	45,5	51,4
Aruncări libere	26,3	16,5	17,8	19,5	16,5	22
Procentaj	76	65,1	63,8	70,6	62,8	75
Recuperări în atac	9,8	13,5	9,5	7,3	7,8	9,5
Recuperări în apărare	22,3	22,1	22,6	28,1	18,6	22,8
Mingi pierdute	9,5	15,3	22	18,8	17,6	17,8
Greșeli personale	19,1	18,1	21,1	23,5	19,1	16,2

Tabelul 7

MODELUL JUCĂTORULUI PE POST
- MASCULIN -

POSTUL	Talia		Total aruncări din acțiune		Procentaj		Aruncări libere		Procentaj		Media punctelor pe meci		Recuperări în atac		Recuperări în apărare		Mingi cîștigate		Mingi pierdute		Greșeli personale	
	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.
Extremă	196,3	197,1	18	17,1	50,3	47,1	6	6,3	75,9	72,6	24	22,8	6	5	4	4,3	2,1	3,3	2	2,6	3	3
Pivot	206,1	207,1	17	18	555	48,7	6,2	6	85	85	21,6	20	4	4,7	4,6	4	2,1	2,5	2,6	2,8	3,3	4,6
Fundaș	185,7	188,4	14,3	14,1	52,1	50	4	4	78,9	71	16,2	14	1,1	1,5	2,1	2,6	1,8	1,8	3,4	3,5	3,2	2,8

1-2-1-1, 2-1-2, 1-2-2, aplicate în situații tactice fără a constitui sisteme de bază ;

— apărarea combinată aplicată temporar, 4 în zonă, 1 jucător om la om (cu sarcini speciale) sau 1 jucător în zonă și 4 om la om ;

— un accentuat marcaj la intercepție în zona unde se află mingea.

Contraatacul, ca sistem de atac, angrenează în circulație toți jucătorii, după recuperarea defensivă ; se pasează pe **centru,** de regulă conducătorului de joc (sau pornește în dribling chiar recuperatorul), iar ceilalți jucători devin vîrfuri de contraatac (pivoții și extremele).

Dispozitivul de atac este determinat de structura echipei din teren (numărul jucătorilor pivoți, extreme și fundași). S-a redus numărul de pase și s-a accentuat circulația jucătorilor, care este continuă și în adîncime.

Combinațiile sînt realizate din tandem de pivoți, centri sau extreme și din schimbări de dispozitive în cadrul aceleiași faze de atac.

Se reduce numărul de pase în zona de restricție, realizîndu-se finalizarea în această zonă.

La recuperare, participă 3—4 jucători.

Implicații asupra direcțiilor de acționare în procesul de pregătire.

Analizînd valorile principalilor parametri de joc ai echipelor României, comparativ cu modelul de joc internațional, reies următoarele deficiențe : număr mai scăzut de posesii ale mingii, de puncte înscrise, de aruncări la coș din acțiune și aruncări libere și procentaj mai scăzut, număr mai mic de recuperări ofensive, număr mai ridicat de mingi pierdute. Astfel, pentru îmbunătățirea calitativă a procesului de pregătire se impun :

Tabelul 8

MODELUL JUCĂTORULUI PE POST
- FEMININ -

POSTUL	Talia		Total aruncări din acțiune		Procentaj		Aruncări libere		Procentaj		Media punctelor pe meci		Recuperări în atac		Recuperări în apărare		Mingi cîștigate		Mingi pierdute		Greșeli personale	
	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.	J.O.	U.
Extremă	1,87	1,85	18	17	50	51	6	6	75	76	16	17	6	5	4	5	2,1	2	2	2	4	4
Pivot	1,95	1,92	20	18	54,8	53	5,2	7	80	81,6	20	15,2	5	6	4,5	4	2,1	2	2,6	2	4	4,6
Fundaș	1,78	1,75	12	14	45	48	5	4	75	74	12,2	14	1	1,1	2,1	2,6	1,8	1,6	3,4	3	3,2	2,8

Tabelul 9

MODELUL DE JOC INTERNAȚIONAL
- MASCULIN -

PARAMETRII DE JOC	LOCUL 1 JOCURILE OLIMPICE	MEDIA PRIMELOR 6 ECHIPE LA J.O.	LOCUL 1 UNIVERSIADĂ	MEDIA PRIMELOR 6 ECHIPE LA UNIVERSIADĂ	ROMÂNIA UNIVERSIADĂ
Total puncte înscrise	105,2 U.R.S.S.	94,4	95,7 S.U.A.	92,7	92,5
Total puncte primite	79,4 Brazilia	85,6	69,1 Canada	77,5	86,8
Aruncări din teren	75,7 Iugoslavia	67,7	80,6 Iugoslavia	75,7	71,3
Procentaj aruncări din teren	59 U.R.S.S.	52,5	53,6 S.U.A.	48,6	48
Aruncări libere	30,3 U.R.S.S.	26,8	33 România	27	33
Procentaj aruncări libere	79 Iugoslavia	70	76,5 România	69,6	76,5
Mingi cîștigate	18,5 U.R.S.S.	13,2	16,7 România	13,1	16,7
Mingi pierdute	16 Brazilia	17,8	16,6 Iugoslavia	17,9	18
Recuperări în atac	15,8 Cuba	11,3	12,7 S.U.A.	9,9	8,6
Recuperări în apărare	25,5 Iugoslavia	21,6	28,8 Canada	23,4	22,3
Greșeli personale	21,1 Brazilia	25,9	20,7 Canada	23,5	23,8

— folosirea exercițiilor standard adaptate sistemelor de joc pentru atac și pentru apărare cele mai moderne și, în același timp, corespunzătoare structurii echipei ;
— regim de solicitare crescut în antrenamente și modelat pe structura formelor competiționale internaționale (calificări J.O., C.E. și J.B.) ;
— folosirea exercițiilor de dezvoltare fizică și a sporturilor complementare pentru a asigura robustețea jucătorilor și jucătoarelor și, în același timp, dezvoltarea supleței, detentei, forței și rezistenței specifice ;
— îmbunătățirea indicilor calităților motrice, în special viteză + forță, forță în regim de tehnică, îndemînare în condiții de mare solicitare nervoasă, rezistență de-a lungul întregului joc ;
— îmbunătățirea procentajelor aruncărilor la coș din acțiune, în special aruncările la coș din săritură de la semidistanță și distanță în diferite condiții de echilibru și adversitate (1x1, 1x2, 2x1) ;
— îmbunătățirea procedeelor de pasare, precizie în pase, fente, tărie, oportunitate ;
— îmbunătățirea tuturor variantelor de dribling în contraatac, în relația 1 la 1, pentru dirijarea atacului și conducerea atacului ;
— perfecționarea acțiunilor individuale de apărare în zona pressing și pressing om la om, în special intercepția, închide-

MODEL DE JOC INTERNAȚIONAL
- F E M I N I N -

PARAMETRII DE JOC	LOCUL 1 JOCURILE OLIMPICE	MEDIA PRIMELOR 6 ECHIPE LA J.O.	LOCUL 1 UNIVERSIADĂ	MEDIA PRIMELOR 6 ECHIPE LA UNIVERSIADĂ	ROMÂNIA UNIVERSIADĂ
Total puncte înscrise	110	78,9	84,8	78,1	73
Total puncte primite	61,5	60,5	61,3	63,5	63
Aruncări din acțiune	75	65,6	73	67,6	73
Procentaj	57,2	45,9	44	45,9	41,5
Aruncări libere	20,1	23,8	26,3	19,7	17
Procentaj	72,2	67,7	76	68,8	63
Recuperări în atac	18,7	19,4	9,8	9,5	9,5
Recuperări în apărare	18,7	11,8	22,3	23,4	22
Mingi pierdute	9,5	7,9	11	16,8	11
Greșeli personale	26,7	24,1	19,1	19,5	13

Tabelul 11

MODEL ORIENTATIV DE JOC
PENTRU ECHIPELE REPREZENTATIVE ALE ROMÂNIEI

MODEL INTERNAȚIONAL	MASCULIN			FEMININ		
		Constatativ	Prospectiv		Constatativ	Prospectiv
Posesii mingi	110-130	90 - 100	100 -110	100 ± 5	90 ± 5	95 ± 5
Puncte înscrise	95-105	92,5	95 -100	80-85	73	75-80
Puncte primite	85- 77	86,8	85	60-65	63	60
Aruncări din acțiune	75-80	71,3	75	75	73	75
Total joc	55%	48 %	56 %	55 %	41 5%	50 %
• de sub coș	58%	55 %	55 %	55%	58 %	55 %
• semidistanță	50%	42 %	50 %	45%	36 %	40 %
• distanță	48%	40 %	45 %	42 %	34 %	40 %
Aruncări libere	30	33	33	21	17	20
Total joc	80%	76 %	80 %	75%	63 %	75 %
Recuperări în atac	15	8,6	12	16	9,5	15
Recuperări în apărare	28	22,3	25	23	22	22
Mingi cîștigate	18	16,7	18	15	13	15
Mingi pierdute	16	18	16	9	11	10
Greșeli personale	20,7	23,8	20	16	13	15

rea culoarului de pătrundere, flotarea şi marcajul dublu ;
— îmbunătăţirea variantelor de trecere rapidă în funcţie de situaţiile de joc create de adversar, realizarea sistemului de contraatac propriu şi pentru atacul rapid ;
— formarea deprinderilor de tactică colectivă în cadrul atacului organizat pentru a realiza combinaţii dirijate pe fazele de atac, prin ponderea circulaţiei de jucători, prin schimbarea dispozitivelor de atac în cadrul aceleiaşi faze, scheme tactice dirijate, acţiuni simple de doi jucători, rezolvarea oportună a situaţiei de 1 la 1 ;
— adaptarea şi perfecţionarea a 3—4 sisteme de apărare, cu variante normale şi agresive şi formarea deprinderilor de aplicare în joc în funcţie de situaţia tactică impusă de atac ;
— folosirea a 2—3 formaţii în cadrul aceluiaşi joc, cu schimbări parţiale sau totale din 10 în 10 minute, fără a crea momente de criză şi perturbări, fiecărei formaţii fiindu-i specifice circulaţiile de atac şi sistemele de apărare proprii.

A. PREDESCU, ARISTEIA HRIŞCĂ, TEODORA PREDESCU : Contributions a l'établissement du nodel de jeu international, avec des implications sur les directions d'action dans la préparation en basket

De l'analyse des données recueillies a la dernière édition des Jeux Olympiques et de l'Universiade a été élaboré le modèle de jeu international pour le basket masculin et féminin. On a tenu compte des suivants paramètres : les points marqués, les lancers au panier a la suite des actions de petite distance ou de sémidistance, les recúpération en attaque et en défense, les lancements libres, les balles perdues ou gagnées, les fautes personnelles, la taille et l'âge des joueurs. En comparaison avec les études antérieures, le niveau qualitatif du basket s'est amélioré de manière évidente. En analisant les principals paramètres du jeu des équipes représentatives de Roumanie, en comparaison avec le modèle international de jeu, on a mis en évidence les plus importantes carences qui doivent être éliminés tout de suite pour l'affirmation plus significative de ce sport en Roumanie et, implicitement, sur le plan mondial.

A. PREDESCU, ARISTEIA HRIŞCĂ, TEODORA PREDESCU : Contributions to Establishing the International Playing Model, with a Direct Bearing on Action for Training in Basketball

The authors devised an international playing model for men's and women's basketball teams on the basis of the analysis of the data collected on the occasion of the last display of the Olympic Games. The following parameters were involved :the points marked, the shoots for goal in action, in vicinity or from a semi distance, the recoveries obtained in attack and defence, the free shoots for goal, thel ost and won points, the personal faults, the height and age of the players. As compared to previous displays, quality was obviously higher. By examining the playing parameters of Romania's representative teams as compared to the international playing model, the authors pointed out which shertenings and deficiencies were to be eliminated first, with a view to ensuring the assertion of this sports branch both at national and international conceptions.

JOCUL LINIILOR DINAPOI LA RUGBY

ALEXANDRU CARNABEL
Antrenor C.S.Ş. nr. 2 — Bucureşti

Sînt numite aşa liniile care, din momente fixe, pleacă dinapoia pachetului de înaintaşi. Ele sînt formate din trei compartimente : mijlocaşii, treisferturile şi fundaşul.

În principiu, rolul lor este de a finaliza baloanele primite de la înaintare.

Înainte, se considera că talentul caracterizează jucătorii acestor linii. Ajunseseră să fie consideraţi o elită a rugbyului, iar jocul lor consta doar din imaginaţie şi intuiţie. Ideea unui joc colectiv era aproape inexistentă şi totul se reducea la o luptă individuală cu cel din faţă.

Cu timpul, valorile crescînd şi echilibrîndu-se, iar jocul evoluînd (mai ales cel al înaintaşilor), a apărut spiritul tacticii colective, drept singura metodă prin care poate reuşi atacul. Trebuie subliniat că tactica colectivă nu înlătură spiritul de iniţiativă sau personalitatea jucătorilor liniilor dinapoi.

Jocul lor este destul de dificil, dat fiind faptul că ei joacă în mare viteză şi sînt expuşi la şocuri violente. Considerăm că este mai uşor să formezi un pachet de înaintaşi de valoare medie, decît linii dinapoi de aceeaşi valoare.

Ideea de la care trebuie să plecăm este aceea că : **„rugbyul este un joc de atac"** şi că scopul atacului este de a crea supranumericul, pentru ca astfel să putem ajunge la ţelul final, în care **„un jucător, posesor de balon, aleargă, fără opoziţie, spre terenul de ţintă advers, pentru a marca o încercare"**. Această fază este însăşi esenţa rugbyului !

Numai cînd vor înţelege acest lucru, liniile dinapoi se vor strădui să folosească cît mai bine baloanele cîştigate de înaintaşi şi atunci se vor convinge că efortul şi jocul lor trebuie să fie colectiv.

De fapt, jocul de atac constă în a supune adversarul la o presiune constantă şi care trebuie accentuată în punctele sale slabe. Finalizarea unei acţiuni poate să survină în orice compartiment, acolo unde putem opune punctul nostru forte în opoziţie cu slăbiciunile adversarului.

În cele ce vor urma, ne vom referi numai la liniile dinapoi.

Marea calitate a rugbyului este că el evoluează mereu în căutarea de mai bine. Aşa s-a ajuns că acţiunile strălucite ale unui jucător din liniile dinapoi, care înainte se pierdeau din lipsă de susţinere, să poată fi continuate, pînă în final, datorită coordonării şi a jocului colectiv cu partenerii săi.

Foarte mulţi jucători şi antrenori se declară satisfăcuţi dacă un atac a trecut linia avantajului. Considerăm că a raţiona în acest fel înseamnă a te mulţumi cu puţin. După părerea noastră, scopul principal trebuie să fie : trecerea liniei (sau liniilor) de apărare adverse. Numai atunci se va putea vorbi de un atac finalizat.

Un amic, antrenor francez, ne sugera, cu ocazia unui colocviu la I.N.S.E.P., să folosim termenul de „linii de contact". Nu a reuşit să ne convingă pe deplin, aşa că folosim tot termenul de „linii de apărare".

Linia avantajului este o linie imaginară, pe cînd linia de apărare este reală. Trecînd-o pe prima, nu rezolvăm decît o avansare în terenul adversarului, ne creăm doar o şansă de a mai încerca o dată. Trecînd însă liniile de apărare ale adversarului, vom reuşi, aproape sigur, ceea ce urmărim, şi anume să marcăm puncte. Practica atîtor jocuri dovedeşte din plin aceasta.

Trecînd linia avantajului, întîlnim în faţă linia sau liniile de apărare, deci acesta este obstacolul de trecut.

De foarte multe ori, liniile se pot confunda, iar tot de multe ori se poate ca linia de apărare să fie peste linia avantajului, aceasta în cazul unei apărări rapide şi al unui atac plecat încet. În atari condiţii, este evident că, dacă reuşim să trecem apărarea, linia

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1982, pag. 40

avantajului nu ne mai interesează, terenul fiind liber în faţa atacului ce a lăsat apărarea în spate şi, de cele mai multe ori, prinsă pe picior greşit.

Linia de apărare se poate trece în trei moduri :

1. Cu lovituri de picior tactice ;
2. În luptă directă cu adversarul din faţă ;
3. În urma unor manevre tactice colective.

Nu ne vom ocupa de prima modalitate, ea singură poate constitui subiectul unui capitol separat.

În privinţa celorlalte două moduri, s-a constatat că raportul este net în favoarea acţiunilor colective (circa 8 contra 2).

Aşa stînd lucrurile, vom încerca să ne concentrăm asupra trecerii apărării prin acţiuni colective, lucru care — constatăm — constituie o lacună a liniilor noastre dinapoi.

Deci, trecerea apărării prin joc colectiv se face dacă reuşim să avem sau să creăm un om în plus şi să-l folosim în punctul slab al adversarului, acolo unde el nu mai poate să ne dea nici un fel de replică.

Condiţia esenţială pentru a păstra acest om în plus este ca fiecare atacant să-şi fixeze adversarul direct.

Ce este fixarea ?

„Este punerea unui apărător în imposibilitatea de a se depărta de un punct sau axă perpendiculară pe linia de ţintă ce trece prin acest apărător şi atacantul său".

Considerăm că aceasta este una din legile fundamentale ale atacului.

Pînă în ultima clipă, aceea a momentului pasei, atacantul trebuie să-şi păstreze la maximum posibilităţile de a trece pe ambele părţi ale apărătorului, în aşa fel încît el să nu se mai poată apăra de alt atacant. De asemenea, atacantul va trebui ca, în momentul pasei, să facă un pas sau doi în partea opusă (pasei), în felul acesta fixîndu-şi cît mai sigur apărătorul.

Crearea atacului supranumeric nu este posibilă, dacă jucătorii din atac nu-şi fixează adversarii direcţi. De asemenea, o mare importanţă, în această fixare, o au schimbările de direcţie şi de ritm în alergare.

Trebuie să găsim neapărat procedeul tactic pentru a păstra „omul în plus", scopul final al oricărei acţiuni de atac supranumeric.

Să plecăm de la ideea că balonul este un magnet şi că jucătorul care-l posedă are o asemenea forţă de atracţie încît va fi urmărit de adversari pe tot terenul, în primul rînd de adversarul direct. Simplificînd ideea, mai ales pentru tinerii jucători, vom reduce totul la 1 la 1.

În felul acesta, vom ajunge la trei situaţii tip :

1. **Apărătorul în avans** (fig. 1).

În acest caz, atacantul (o) va învinge apărătorul (x) în interior, folosînd în punctul „a" schimbarea de direcţie şi de ritm în alergare, accelerînd.

2. **Apărătorul în întîrziere** (fig. 2).

În acest caz, atacantul va învinge pe apărător, fixînd şi debordînd în exterior. Schimbarea de ritm (accelerarea) este şi în acest caz obligatorie.

3. **Apărătorul perpendicular pe atacant** (fig. 3).

În acest caz, atacantul va fixa şi va pasa în zona de contact (cea haşurată).

Să adăugăm un om în plus atacului, ajungînd la situaţia 2 contra 1, şi vom constata că :

— În cazul 1, atacul va avea loc la interior, partenerul va încrucişa

Fig.1

Fig.2

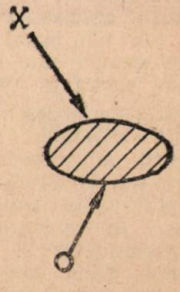


Fig.3

spre interior, urmînd să primească pasa în cazul revenirii apărătorului.

— În cazul 2, atacul va continua pe partea deschisă, continuat cu pasă dacă este nevoie.

— În ultimul caz, al treilea, pasa este obligatorie.

Pentru a reuși să avem „un om în plus" în atac, credem că accesul îl avem prin următoarele două căi distincte :

I. INTERCALAREA UNUI JUCĂTOR :

a) aripa de pe partea opusă atacului ;
b) fundașul ;
c) o linie a III-a ;
d) oricare alt jucător care inițial nu se află în dispozitivul de atac

Preocuparea esențială trebuie să fie îndreptată spre jucătorul care se intercalează, în sensul ca acesta să nu vină oblic, fiindcă va lateraliza atacul, împingîndu-și partenerii în margine și nu va reuși să-și fixeze adversarii. Intercalarea se va face în funcție de mai mulți factori :

1. viteza de alergare ;
2. posibilitatea de a crea o acțiune de decalaj sau de a o termina ;
3. condiții externe — starea vremii, a terenului sau a balonului.

II. CREAREA LUI PRIN MANEVRE TACTICE.

Adică, fază în care plecînd de la egal cu adversarul reușim totuși să ne eliberăm un partener. Acest lucru se obține cel mai frecvent prin pase încrucișate (foarfece), dar ele vor face obiectul unui studiu aparte. De asemenea, se mai pot obține printr-o combinație de încrucișări și de pase sărite sau de fixarea, în același timp, a doi adversari.

Pentru a avea din plecare un număr mai variat de posibilități de atac, credem că trebuie modificată așezarea liniilor dinapoi, în momentele fixe (tușă-grămadă). Vechea așezare, în linie și adîncime, cu 1/2 la deschidere în fundul grămezii sau marcat de ultimul om din margine, nu mai este eficace pentru atacul pe care-l vrem cît mai variat și finalizabil.

Jumătatea la deschidere se va așeza nu atît de adînc, decalat (în cazul grămezii) pe partea pe unde vrem să atacăm sau să lăsăm impresia că atacăm. Rolul său devine considerabil, deoarece se transformă dintr-un simplu transmițător în acela de șef de orchestră, fiind motorul principal al atacurilor. Centrii se vor așeza în două poziții, în funcție de :

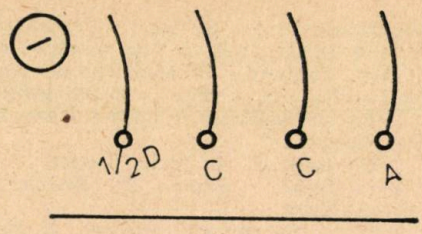


Fig. 4

a) așezarea adversarilor ;
b) de ceea ce vor să întreprindă ;
c) de posibilitățile lor (fizice, tehnice și intelectuale).

Vechea așezare (fig. 4).

Noua așezare, varianta I (fig. 5).

Grație decalajului în profunzime al primului centru, 1/2 la deschidere îi poate pasa lui sau celui de al doilea

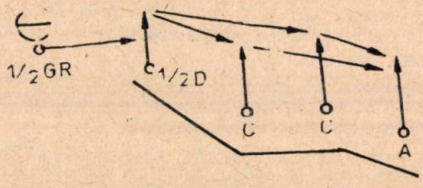


Fig. 5

centru, urmînd ca primul să încrucișeze în exterior.

Noua așezare, varianta a II-a (fig. 6).

Se observă că, în acest caz, primul centru poate sări pasa direct la aripă, urmînd ca al doilea centru să dubleze în exterior.

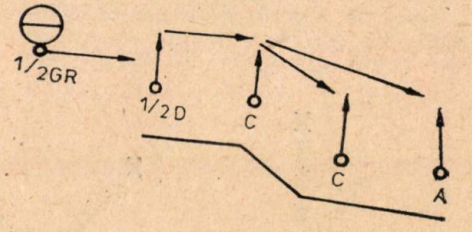


Fig. 6

Utilizarea judicioasă a acestor așezări permite un număr mare de combinații tactice, ușor de executat și foarte eficace. Considerăm că mai sînt încă multe soluții și așezări pentru a depăși cît mai repede linia avantajului, dar mai ales apărarea adversă,

pentru a crea atacul supranumeric care, bine executat, duce 90% la marcarea de încercări spectaculoase.

Nu le rămîne colegilor decît să se debaraseze de anumite principii rigide şi învechite şi să caute noi căi pentru a reuşi ca rugbyul să devină cît mai eficace şi, deci, cît mai spectaculos.

BIBLIOGRAFIE

CONQUET P. : L'étude technique du rugby.
CONQUET P., DEVALUEZ J. : Les fondamentaux du rugby.
DELEPLACE R. : Le rugby.
POULAIN R. : Rugby — jeu et entraînement.

A. CARNABEL : Le jeux des lignes d'arrière dans le rugby

Dans le jeu des lignes d'arrière on peut déceler souvent une erreur, notament quand il s'agit de passer la ligne de defense par l'utilisation des maneuvres collectives ayant comme but la réalisation de „l'homme en plus". Dans l'intention de contribuer a rémédier cette lacune, l'auteur présente les situations typiques favorisantes pour la création de „l'homme en plus" et les deux voies principales qui permettent d'acceder aisement a ce but : l'intervalation d'un joueur et les maneuvres tactiques. La stratégie est expliquée méthodiquement et ilustré avec des schéma.

A. CARNABEL : Back Line Playing in Rugby

There is always a gap in back line playing particularly when team tactical manoeuvres are to be employed for going beyond the defence line, whose purpose is „one man in addition." The author describes model situations favouring the fulfilment of the above-mentioned purpose in order to fill the above gap, and shows that the main means allowing for access in these terms are : the introduction of a player and counter tactical manoeuvres. The author explains the strategy in detail and provides additional schemes to assist the readers.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

INVESTIGAŢII MEDICALE COMPLEXE (CLINICE, RADIOLOGICE, RADIOTELEMETRICE, BIOCHIMICE) ÎN REPAUS ŞI EFORT SPECIFIC LA ÎNOTĂTOARE DE PERFORMANŢĂ

Dr. ECATERINA FLORA
Dr. CARMEN DUMITRU
Chimist ELENA GEORGESCU
Centrul de medicină sportivă
Prof. CRISTINA ŞOPTERIAN
C.S. Dinamo — Bucureşti

În această cercetare efectuată pe o perioadă de trei ani s-au urmărit : starea de sănătate a sportivelor, gradul de solicitare cardiovasculară şi metabolică (în mediul acvatic), precum şi refacerea organismului în urma antrenamentelor de mare intensitate la înot. Bazîndu-ne pe informaţiile biologice sistematice culese am făcut un pas înainte în aprecierea capacităţii de adaptare la efortul specific, în furnizarea unor date obiective antrenorului pentru dirijarea ştiinţifică a procesului de pregătire sportivă de înaltă performanţă.

MATERIAL ŞI METODĂ

Studiul a cuprins un grup de 7 înotătoare din lotul olimpic şi naţional al României (cu bune rezultate sportive obţinute la J. O. Moscova — 2 locuri IV la individual şi ştafeta 4 × 100 m. mixt finalistă) cu o vîrstă medie de 17,4 ani şi cu o vechime în activitatea sportivă între 8—10 ani.

Metoda de lucru a constat din :

a) examene clinice periodice, săptămînale ;
b) determinarea volumului cardiac prin metodă radiologică ;
c) urmărirea frecvenţei cardiace şi a traseului EKG în repaus, în timpul înotului şi în perioada de revenire prin radiotelemetrie cu aparatul TELECUST 36 (Siemens).

Montarea celor trei electrozi reiese din schema anexată. Emiţătorul a fost fixat cu ajutorul unor benzi elastice pe abdomenul sau regiunea lombară a sportivelor ;

d) studiul presiunii parţiale a gazelor precum şi echilibrului acido-bazic în sîngele capilar prin metoda ASTRUP cu microanalizor GAS CHEK AVL 938.

Tabelul 1

STUDIUL PRESIUNII PARŢIALE A GAZELOR ŞI A ECHILIBRULUI ACIDO-BAZIC ÎN SÎNGELE CAPILAR (REPAUS, EFORT SPECIFIC-ÎNOT) LA ÎNOTĂTOARELE DE PERFORMANŢĂ

Nr. caz	Nr. ives-tigaţii	Vîrsta	PO_2			PCO_2			pH			BE			BB			$^-HCO_3$			TCO_2			SO_2 %		
			P	E	Rv	R	E	Rv	R	E	Rv	R	E	Rv	R	E	Rv	R	E	Rv	R	E	Rv	R	E	Rv
7	55																									
$\bar{x}$		17,45	69,01	91,59	81,20	37,60	32,07	35,34	7,35	7,75	7,32	-3,70	-11,41	-6,04	44,63	37,04	41,65	21,59	15,72	19,25	22,72	15,45	19,79	90,97	92,20	94,10
DS			11,02	15,30	6,70	3,54	3,98	3,37	0,04	0,13	0,06	2,39	7,53	5,73	2,37	7,55	3,73	2,30	4,95	2,14	2,15	5,36	5,81	15,94	7,59	3,92
V%	-	-	13	21	4	10	12	10	1	2	1	-55	-66	-55	5	20	9	11	32	11	10	33	15	18	8	4

LEGENDA
PO_2 - pres. parţială a oxigenului
PCO_2 - pres. parţială a bioxidului de carbon
BE - base exces
BB - buffer base
$^-HCO_3$ - bicarbonat standard
TCO_2 - suma $^-HCO_3$ + pCO_2
SO_2 - saturaţia în O_2 a hemoglobinei
$\bar{x}$ - media aritmetică a valorilor
DS - deviaţie standard
V% - coeficient de variabilitate la %
R - repaus
E - efort specific
Rv - revenire după 15 minute

Probele de sînge au fost prelevate din pulpa degetului în diferite momente: repaus, după efort (momentul cel mai solicitat al antrenamentului), după 15 minute de la terminarea efortului, uneori și după 12—36 ore pentru urmărirea curbei de restituție.

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI DISCUȚIA LOR

Sînt menționate în graficele 1 și 2.

Din datele examenelor periodice săptămînale reiese că starea de sănătate a fost în general bună, dar în morbiditatea sportivelor procentul cel mai ridicat ocupă în ordine:

1) procese inflamatorii acute ale căilor respiratorii superioare și din sfera ORL (rino-faringo-traheită acută, otită acută catarală).
2) tulburări funcționale menstruale (oligo-amenoreea, hipomenoreea).
3) tulburări dischinetice ale căilor biliare.

Volumul cardiac al sportivelor noastre s-a situat la valori de 887 ml., cu extreme cuprinse între 697 ml-1117 ml (la cea mai valoroasă sportivă cu înălțime de 1,91 cm și 75 kg.), iar consumul maxim de oxigen a fost egal în medie cu 60,31 ml./kg. corp.

Din studiile radiotelemetrice asupra reacției cardiovasculare la înotătoare semnalăm următoarele: frecvența cardiacă în repaus înainte de antrenament (șezînd sau în ortostatism) pe uscat s-a situat în medie între 70—80 bătăi pe minut. Numai apropierea de bazin pentru începerea antrenamentului poate accelera frecvența cardiacă (pe cale reflex condiționată) pînă la valori de 120—130 bătăi pe minut.

Scufundarea în apă provoacă modificări în funcție de modul cum sportiva ia contact cu apa. Scufundarea gradată progresivă (fără săritură) nu provoacă reacție cardiovasculară amplă, de regulă pulsul crește cu 10 pulsații/minut, în schimb imersia bruscă prin săritură poate declanșa reacții vegetative puternice în sensul scăderii frecvenței chiar pînă la 50'/minut sau a creșterii ei marcate pînă la 160/minut.

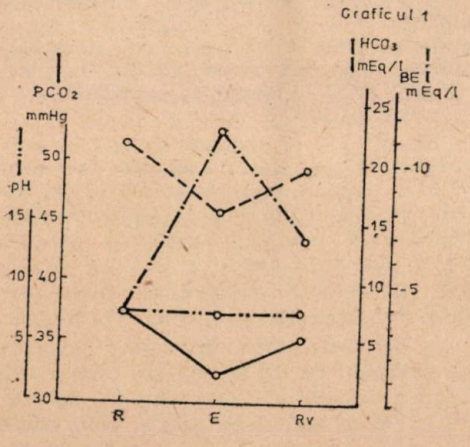
În timpul înotului relaxat din cadrul încălzirii frecvența cardiacă se situează între 115—140—150/minut. La sportivele bine antrenate înotul continuu în ritm susținut produce o solicitare medie de 150—160/minut uneori chiar de 170—180/minut. La exercițiile de antrenament cu intervale frecvența cardiacă s-a situat în medie între 170—186/minut. Frecvența cardiacă maximă constatată la antrenamente a fost între 200—210 chiar 216/minut (ușor peste valorile citate în efort specific la canotaj de Csepe).

În cazurile exercițiilor segmentare de brațe sau picioare am constatat solicitare cardiovasculară moderată (125—135) sau medie (162—168/minut).

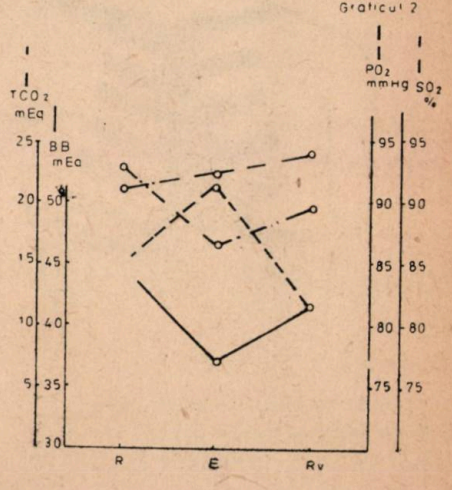
Am constatat la unele sportive variații relativ mari ale frecvenței cardiace intraefort datorită parcurgerii distanței respective cu viteză neuniformă.

În stări de oboseală am constatat frecvențe cardiace crescute în repaus și valori tensionale mai ridicate, iar la efort puls cu valori maximale, dar cu

Graficul 1



Graficul 2



randament scăzut, întîrzierea curbei de revenire sau creșterea frecvenței cardiace după întreruperea efortului în loc de scăderea sa.

Activitatea electrică a inimii obiectivizată prin traseele EKG, care reflectă atît metabolismul miocardic, cît și diverse influențe nervoase, hemodinamice, humorale din întreg organismul poate deveni oglinda stării funcționale cardiovasculare în cadrul estimării performanței acestui sistem. Înregistrarea traseelor EKG în timpul efortului specific (parcurgerea unor distanțe înot cu diverse intensități și volum) ne-a fost de mare folos în obiectivizarea gradului de solicitare cardiovasculară și aprecierea reacției sale : favorabile-economice sau nefavorabile-neeconomice la efortul depus.

Pe traseele EKG de repaus al sportivelor nu am constatat deviații de la normal la nici un caz. Scufundarea în apă de asemenea produce schimbări notabile în morfologia traseului cu excepția modificării frecvenței cardiace.

Criteriile după care am apreciat o reacție economicoasă cardiovasculară și un grad de antrenament crescut au fost următoarele :

1) — bradicardie sinusală de repaus
2) — creșteri în limite fiziologice ale frecvenței la efort în strînsă concordanță cu intensitatea (timpul realizat), durata efortului și numărul repetărilor, revenirea gradată și rapidă.
3) — undă P aplatizată atît în repaus cît și în efort complex QRS amplu
4) — undă T amplă asimetrică
5) — lipsa unor modificări patologice.
6) — revenirea rapidă la aspectul inițial.

Notăm ca aspect particular unda T asimetrică și foarte amplă, atît în efort dar mai ales în perioada de revenire.

Ca expresie a oboselii cardiovasculare respectiv a reacției neeconomice la sportivele studiate am constatat următoarele :

1) — moderată tahicardie sinusală de repaus.
2) — frecvență cardiacă neconcordantă cu randamentul (frecvență mare — timp slab)
3) — creșterea frecvenței cardiace după întreruperea lucrului cu intensitate în loc de scăderea sa (mare datorie de oxigen).
4) — subdenivelarea segmentului ST după efort (ceea ce oglindește prezența tulburărilor de repolarizare respectiv a proceselor de refacere metabolică deci și electrice a miocardului).

Punctele de aplicare ale electrozilor

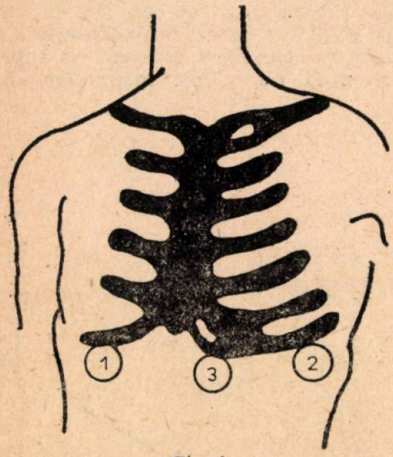


Fig.1

1. La baza arcului costal drept
2. La baza arcului costal stîng
3. Sub stern deasupra liniei taliei

5) — prezența de extrasistole.
6) — tulburări de ritm cardiac.

Notăm că fenomenele de oboseală cardiovasculară au însoțit infecțiile căilor respiratorii sau au apărut în contextul sindromului de suprasolicitare care s-a evidențiat și pe alți parametri clinici și funcționali.

Privind investigațiile biochimice graficele 1 și 2) sînt înregistrate rezultatele obținute. Principalii indicatori biochimici după care ne-am ghidat au fost : pH, BE, HCO^3 (Bicarbonat standard).

La sportivele noastre valorile medii de pH 7,35 se situează în cadrul normalului. După efortul specific se constată o scădere moderată la valori de 7,25. În unele cazuri după efort competițional am remarcat scăderea pH-ului sub 7, respectiv 6,96 și 6,99 ceea ce indică o acidoză metabolică însemnată comparabilă cu stări patologice din clinică.

BE (base exces). În repaus ne-a frapat deficitul de BE de —.3,70 mEq/l sub valorile considerate normale la nesportivi și mult mai slabe decît cele citate

de Keul la sportivii bine antrenați. Frecvent am constatat dimineața înaintea antrenamentului următor valori de — 5 chiar — 8 mEq/l ceea ce indică o acidoză metabolică importantă, respectiv o refacere incompletă sau stare de oboseală. În explicarea acestui fenomen pe lîngă metaboliții acizi rezultați în timpul activității musculare prelungite și repetate și factorul alimentar trebuie luat în considerare : alimentația preponderent carnată are și aceasta efect acidifiant. Pe lîngă aspectele metodice, medico-biologice privind dirijarea refacerii și alimentației alcalizante trebuie în viitor să-i acordăm atenție mărită. De asemenea sînt necesare studii asupra proceselor de termoreglare la înotătoarele de performanță deoarece durata mare a antrenamentelor supune organismul la mari eforturi de termoreglare pentru a putea menține echilibrul termic constant al corpului. Am menționat acest factor ce poate întreține sau accentua procesele catabolice, respectiv de acidoză cronică menționată mai sus.

În efort specific valorile medii de BE — 11,41 mEq/l se situează sub valorile medii constatate la un efort standard (BE — 13,90) și sub valorile citate de alți autori (Torma. Z. — 16—18 mEq/l, și Dobrev. D., — 12 mEq/l).

În schimb în competiție am remarcat modificări mult mai semnificative valorile Base exces-ului atingînd — 26 mEq/l la cursa record. Calculînd nivelul modificărilor biochimice din antrenament constatăm că acestea reprezintă doar 40% din amploarea reacțiilor atinse în competiție la efortul limită.

Urmărind curba proceselor de refacere în unele perioade la sfîrșitul ciclului săptămînal, simbăta, și evoluția acesteia după 36—42 ore de odihnă, am constatat cu uimire că indicatorii echilibrului acido-bazic în loc să atingă valori bazale cît mai apropiate de normal, marcau o înrăutățire (de la BE — 2—3, mEq/l. la — 5—6 mEq/l). În aceste situații investigînd respectarea programului de odihnă și modul de alimentație al sportivilor nu am descoperit nereguli. Explicarea acestei curbe de restituție este mai dificilă, dar poate intra în discuție ipoteza unui răspuns nefiziologic, haotic, un dezechilibru al mediului intern pe fondul unei acidoze cronice sau întreruperea efortului pentru 36—42 ore la un organism obișnuit cu eforturi repetate zilnice, poate produce unele perturbări în homeostazia mediului intern prin dereglarea stereotipului biologic.

— HOC_3 (Bicarbonatul standard sau rezerva alcalină) la subiecții noștri este de 21 mEq/l. deci se situează la limita inferioară a normalului (21,8—24,8 mEq/l). Scade mai semnificativ la efort standard 12,44 mEq/l, față de 15,72 mEq/l în efort specific.

Nu intrăm în analiza și a celorlalți parametri biochimici studiați, evoluția lor se poate constata pe graficele alăturate.

CONCLUZII

1). Din datele examenului clinic reiese că starea de sănătate a sportivelor a fost în general bună. Analiza stării de morbiditate reflectă predominența următoarelor afecțiuni și tulburări funcționale :

— procese imflamatorii acute ale căilor reaspiratorii superioare și din sfera ORL ;
— tulburări funcționale menstruale ;
— tulburări dischinetice ale căilor biliare.

S-a găsit o corelație reciprocă între alterarea stării de sănătate și apariția semnelor de oboseală — suprasolicitare — supraantrenament.

2). Investigația radiotelemetrică a funcției cardiovasculare în repaus, efort specific și perioada de restituție prin urmărirea frecvenței cardiace și a morfologiei traseului EKG, este de o importanță deosebită pentru estimarea reacției sale economice sau neeconomice la efortul depus. Ca expresie a oboselii cardiovasculare respectiv a reacției neeconomice la înotătoarele studiate notăm tahicardia de repaus, frecvență cardiacă neconcordantă cu randamentul (puls crescut — timp slab), creșterea frecvenței cardiace (după întreruperea lucrului cu intensitate) în perioada de revenire, prezența tulburărilor de repolarizare (subdenivelarea segmentului ST), apariția de extrasistole sau tulburări de ritm.

Menționăm că fenomenele de oboseală cardiovasculară pot însoți infecțiile intercurente sau să apară în contextul sindromului de suprasolicitare.

3). Investigațiile biochimice (ASTRUP) arată modificări semnificative ale unor parametri studiați atît în repaus (BE) dar mai ales în efort (pH, BE, HCO_3 etc.) fiind de mare folos în obiectivizarea procesului de antrenament,

reflectînd posibilitățile de adaptare biochimică ale fiecărui sportiv dar și a grupului în ansamblu.

Semnalăm prezența unor fenomene de acidoză metabolică cronică de repaus, reflectînd existența unor fenomene de uzură, de refacere incompletă a organismului, la întreținerea căreia pe lîngă eforturile repetate zilnice, probabil factorul alimentar, precum și procesele biochimice reglate de termoreglare contribuie în măsură însemnată. Acest factor metabolic a fost unul din factorii biologici limitativi ai unor performanțe sportive mai înalte.

Se remarcă diferențe deosebit de semnificative între nivelul modificărilor biochimice din antrenament, ce ating numai 40% din amploarea reacțiilor metabolice intracompetiționale deci a eforturilor limită.

Deoarece în curba de restituție a parametrilor biochimici studiați am constatat oscilații semnificative după întreruperea efortului pentru odihnă ce a depășit 36 de ore (creșterea acidozei în loc de restabilirea homeostaziei) propunem urmărirea acestui aspect și precizarea cauzelor.

4). Considerăm că, prin aplicarea unei metodologii de investigație complexă, oglinda despre profilul biologic al sportivelor este mai exactă iar datele obiective oferite antrenorului pentru dirijarea științifică a antrenamentului sînt într-adevăr utile.

BIBLIOGRAFIE

1) CSEPE. I., B. ANTONY. : ERZSÉBET ÉKES Telemetric control of Runners Third European Congress of Sports Medicine Budapest, 1974.
2) DOBREV. D., D. STEFANOVA., T. DIAROVA : Cardiorespiratory and Biochemical Changes during interval exercise under training and laboratory condition. Third European Congress of Sports Medicine, Budapest, 1974.
3) DUMITRU CARMEN : Inima și sportul de performanță Editura Sport Turism, 1975.
4) ECKARDT. D., KAMMERER. H. P., SCHWERDTNER., D. BÜHMER : Telemetric and blood chemical investigations in female Gymnasts during training and competition. Third European Congress of Sports Medicine, Budapest, 1974.
5) KARU. T., A. LANDÖR., A. PAJU., V. LEISSOO., E. KAARIK : A computer Analisis of the limiting factors in swimming. Third European Congress of Sports Medicine, Budapest, 1974.
6) TORMA. Z., SZEKELY GABRIELLA, UNYI. CABRIELLA, BOROS. I. : A sav bázis hástartás egyes paramétereinek viszgálata rövid idejü uszóterhelések kapesán. Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle 4. 243—249 XVIII. 1977.
7) MESZÁROS. L., MALOMSOKI. I. : Az oxigen és a széndioxid parciális nyomasának alakulása sportolok kapillaris vérében erökifjtés során. Tęstneveleș és sportegészségügyi szemle 3. 171—176. XIX. 1978.

ECATERINA FLORA : Investigations medicales complexes en répos et dans l'effort spécifique chez les nageuses de performance

Cette recherche a été effectué sur une période de trois ans et on a suivi : l'état de santé des sportives, le degré de sollicitation cardio-vasculaire et métabolique (dans le milieu aquatique), ainsi que la récupération après les entraînements de grande intensite dans la natation.

En se basant sur des informations biologiques recueillies on a fait un pas en avant dans. l'appréciation de la capacité d'adaptation a un effort spécifique, pour fournir des données objectives aux entraîneurs pour la direction scientifique du processus de préparation sportive de haute performance.

La méthode de travail a été constitué par

— des examens cliniques périodiques, hébdomadaires ;

— la détermination du volume cardiaque par la méthode radiographique ;

— la poursuite de la fréquence cardiaque et du trajet E.K.G. en répos, pendant la nage et dans la période de récupération.

(Continuare în pag. 64)

OPINII - CONSULTAȚII

STUDIU COMPARATIV PRIVIND NIVELUL DEZVOLTĂRII APTITUDINILOR PSIHOMOTRICE, MOTRICE ȘI AL DEZVOLTĂRII FIZICE LA COPIII CU DEFICIENȚĂ MINTALĂ ȘI LA CEI CU DEZVOLTARE PSIHICĂ NORMALĂ LA VÎRSTA DE 10 ANI

Prof. ADRIANA TOPAN
Prof. DANIEL PAUL
Școala generală nr. 1 Joița, jud. Giurgiu

Cercetarea are ca obiectiv principal aprecierea caracteristicilor de dezvoltare psihomotrică, motrică și de dezvoltare fizică la copiii cu deficiență mintală la vîrsta de 10 ani.

Aprecierea nivelului lor de dezvoltare s-a făcut prin analiză comparativă, raportînd rezultatele copiilor cu deficiență mintală la rezultatele copiilor cu dezvoltare psihică normală din aceeași categorie de vîrstă, încercînd astfel să stabilim gradul abaterii copiilor cu deficiență mintală de la normalitate.

Cunoscînd copiii încadrați în învățămîntul special, sub multiple aspecte ale dezvoltării lor, vom putea propune direcții în care să se acționeze și mijloacele cele mai eficiente din domeniul educației fizice și sportului cu efecte ameliorative. Educația fizică trebuie să-și aducă valoroasa ei contribuție la reeducarea, recuperarea psihosocială a copiilor deficienți mintal. Trebuie astfel să avem în vedere că acești copii sînt pregătiți îndeosebi pentru a face față unor solicitări ce implică o bună dezvoltare a capacității psihomotrice.

L. Picq și P. Vayer susțin că prin educație fizică se poate realiza ameliorarea, educarea sau reeducarea psihomotorică a copilului deficient. H. Bucher indică numeroase practici de reeducare psihomotrică a copiilor deficienți mintal, avînd la bază mijloace specifice educației fizice.

Totuși, activitatea din acest domeniu fiind destul de limitată, considerăm necesare noi cercetări care să permită o fundamentare științifică a activității de educație fizică la această categorie de școlari.

Realizarea scopului enunțat s-a făcut prin îndeplinirea următoarelor sarcini :

1. Cunoașterea particularităților dezvoltării la copiii cu deficiență mintală și la copiii cu dezvoltare psihică normală a :

— aptitudinilor psihomotrice :
a) coordonarea generală ;
b) coordonarea senzorimotorie ;
c) sensibilitatea kinestezică ;
d) viteza de repetiție ;
e) schema corporală (Lézine) ;

— calităților motrice, dintre care :
a) viteza de deplasare ;
b) rezistența cardiovasculară ;
c) forța explozivă a membrelor inferioare ;
d) forța explozivă a membrelor superioare ;

— nivelului dezvoltării fizice cu ajutorul indicilor antrepometrici și examenului somatoscopic :
a) statură, bust ;
b) greutate corporală (indice Quetelet) ;
c) lungimea membrelor inferioare și superioare ;
d) perimetrul toracic și abdominal ;
e) capacitatea vitală ;
f) dinamometrie ;
g) deficiențe fizice.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1982, pag. 49

2. Stabilirea deficiențelor existente între copiii deficienți mintal și cei cu dezvoltare psihică normală din punctul de vedere al indicilor menționați.
3. Determinarea legăturilor existente între diferitele aspecte studiate prin calculul coeficienților de corelație.

CONDIȚIILE CERCETĂRII

Cercetarea s-a efectuat pe 88 de băieți în vîrstă de 10 ani, dintre care 44 cu deficiență mintală, de la Școala ajutătoare nr. 6 București, și 44 de copii cu dezvoltare psihică normală, de la Școala generală nr. 122 București, în perioada septembrie 1979 — aprilie 1980.

Au fost folosite următoarele metode : observația, testul și prelucrarea statistică a rezultatelor cercetării.

tre medii la această probă fiind puternic semnificativă în favoarea copiilor normali, fapt demonstrat de valoarea lui t = 9,20 pentru p<0001.

Exercițiile de coordonare generală statică și dinamică trebuie să fie intens folosite la această categorie de copii deficienți.

La coordonarea senzorimotorie, am studiat cele două aspecte :

1. coordonarea kinestezic — motorie, reflectată prin valorificarea erorilor de +/— în aprecierea distanței ;
2. coordonarea vestibular-motorie, exprimată prin valorile deviației laterale în parcurgerea traseului dat.

Diferența dintre mediile celor două grupuri de subiecți este puternic semnificativă (pentru coordonarea kinestezic-motorie t = 4,42 pentru p<0001, iar pentru coordonarea vesti-

CAPACITATEA

Probe/ coeficienți		Coordonare generală	Coordonare senzorimotorie	
			Coordonare kinestezic motorie	Coordonare vestibular motorie
Subiecți cu deficiență mintală	$\bar{X}$	231,70	176,61	91,02
	S	61,50	144,09	66,05
	$S_{\bar{x}}$	9,38	21,99	10,05
	C_v%	26,54	81,58	72,56
	t	9,20	4,42	6,07
Subiecți cu dezvoltare psihică normală	$\bar{X}$	329,00	73,29	27,50
	S	32,01	51,55	18,45
	$S_{\bar{x}}$	4,88	7,87	2,81
	C_v%	9,72	70,33	67,09

REZULTATE OBȚINUTE — CONCLUZII

Din punctul de vedere al dezvoltării psihomotrice, în tabelul 1 sînt prezentate în mod centralizat datele obținute de subiecți la testele de psihomotricitate.

Astfel, la **coordonare generală** media copiilor deficienți este de 231,7°, iar la cei normali 329°, diferența dintre

bular-motorie t = 6,07 pentru p<0001).

Este necesar astfel să formăm și să îmbunătățim la copiii deficienți senzațiile, percepțiile spațiale și temporale, reprezentările.

Pentru **viteza de repetiție,** la mîna dreaptă media la deficienți este de 22,65 și de 21,77 la mîna stîngă, pe cînd la normali media este de 29,79 și respectiv, 27,72, diferența dintre me-

dii fiind puternic semnificativă : t = 8,02 ; pentru <0001. Diferența este puternic semnificativă și în privința vitezei de repetiție la picior : t = 9,26 ; pentru p<0001.

Sensibilitatea kinestezică. Pentru mînă, diferența dintre medii este puternic semnificativă : t = 5,30 ; pentru p<0001.

Sensibilitatea kinestezică și viteza de repetiție la ambele grupuri, atît la mînă, cît și picior, sînt mai bune la membrul drept, comparativ cu cel sting.

Profilul psihomotric al copiilor în vîrstă de 10 ani cu dezvoltare psihică normală și cu deficiență mintală.

Examinînd profilul psihomotric, putem observa nivelul slab de dezvoltare al capacității psihomotrice la copiii cu deficiență mintală.

cresc la copiii cu deficiență mintală, pe cînd la cei normali răspunsurile își păstrează constanța, răspunsurile fiind corecte în proporție de 92% la toate probele. La deficienți, imposibilitatea repetării mișcării este determinată de tulburări ale tonicității musculare, controlului motor, funcției de cunoaștere a propriului corp, a schemei corporale, la acești factori adăugîndu-se slaba dezvoltare a senzațiilor, a percepțiilor, a reprezentărilor. Astfel, în proba aplicată la primii 6 itemi, ce implică mișcări simetrice și asimetrice de mîini la deficienți, 62,12% din răspunsuri sînt corecte, iar total incorecte, ca orientare și direcție, 22,34%, iar la normali 86,77% răspunsuri corecte și numai 3,03% total incorecte.

Tabelul 1

PSIHOMOTRICĂ

Tapping				Sensibilitate kinestezică			
Mînă		Picior		Mînă		Picior	
D	S	D	S	D	S	D	S
22,65	21,77	17,61	16,43	2,72	3,22	3,68	4,77
4,37	4,52	4,41	3,44	1,46	1,69	3,04	2,95
0,66	0,69	0,67	0,52	0,22	0,25	0,46	0,45
19,29	20,76	25,04	20,93	53,67	52,48	82,60	61,18
8,02	6,19	9,26	6,06	5,30	4,90	1,84	4,33
29,79	27,72	24,84	23,22	1,34	1,75	2,70	2,56
4,04	4,40	2,68	6,55	1,02	1,14	1,78	1,73
0,61	0,67	0,40	1,00	0,15	0,17	0,27	0,26
13,56	15,87	10,78	28,20	76,11	65,14	65,92	67,57

Diferențe mult mai evidente apar între cele două grupuri în ceea ce privește caracteristicile **schemei corporale** — un alt aspect al dezvoltării psihomotrice — apreciată prin testul de praxie (Berger-Lézine).

Pe măsură ce mișcarea care trebuie imitată implică participarea mai complexă a segmentelor membrelor superioare și organizarea mișcării în planuri diferite, răspunsurile incorecte

Răspunsurile incorecte cresc la deficienți la itemii 7—10, 16—20 din proba aplicată, itemi în care mișcările simetrice și asimetrice ale mîinii și ale brațelor se desfășoară în planuri diferite. Astfel, la deficienți, 63,08% din răspunsuri sînt total incorecte, 14,77% din răspunsurile în oglindă sînt votate, numai 22,15% corecte, la copiii normali 91,48% din răspunsuri sînt corecte.

Tabelul 2

CALITĂȚI MOTRICE

Probe/coeficienți		Viteza de deplasare	Rezistență cardiovasculară	Forța explozivă a membrelor inferioare	Forța explozivă a membrelor superioare
Subiecți cu deficiență mintală	$\bar{X}$	6,52	3,94	115,02	12,47
	S	0,59	0,48	22,37	3,32
	$S_{\bar{x}}$	0,09	0,07	3,41	0,50
	C_v%	9,04	12,18	19,44	26,62
	t	9,27	13,33	7,91	9,97
Subiecți cu dezvoltare fizică normală	$\bar{X}$	5,50	2,74	147,38	20,05
	S	0,48	0,42	14,90	3,83
	$S_{\bar{x}}$	0,07	0,06	2,27	0,58
	C_v%	8,72	15,32	10,10	19,10

INDICI

Probe/coeficienți		Statură	Greutate	Lungimea membrelor superioare și inferioare			
				M. superior		M. inferior	
				D	S	D	S
Subiecți deficienți mintală	$\bar{X}$	130,39	27,24	55,90	55,72	72,02	72,27
	S	5,75	3,30	3,09	2,97	3,98	4,01
	$S_{\bar{x}}$	0,87	0,50	0,47	0,45	0,60	0,61
	C_v%	4,40	12,11	5,52	5,33	5,52	5,54
	t	4,55	7,28	5,54	5,81	2,80	2,55
Subiecți cu dezvoltare psihică normală	$\bar{X}$	137,68	33,29	60,72	60,72	75,11	75,11
	S	8,87	4,37	4,88	4,88	6,13	6,13
	$S_{\bar{x}}$	1,35	0,67	0,74	0,74	0,93	0,93
	C_v%	6,44	13,92	8,03	8,03	8,16	8,16

Pe lîngă aceste aspecte, la deficienți observăm numeroase ezitări, sincinezii, mișcări aberante, precum și imposibilitatea cercetării răspunsului, slaba adaptare la solicitările nespecifice, durata mare la apariția răspunsului. Aici, credem, se poate vedea foarte bine cum dezvoltarea slabă a proceselor psihice întrebuințează răspunsul motric. Iată de ce se impune ca edu-

cația fizică prin mijloace ale atletismului, gimnasticii, jocurilor sportive să dezvolte la acești copii percepțiile spațiale, temporare, percepția mișcărilor propriului corp, coordonarea generală și segmentară, orientarea în timp și spațiu.

Din punctul de vedere al dezvoltării motrice, se constată, de asemenea, nete deosebiri între cele două categorii de subiecți.

În tabelul 2 sînt prezentate, în mod centralizat, rezultatele obținute la diferitele probe de teren.

În ceea ce privește viteza de deplasare testată prin probe de alergare pe 25 m, diferența dintre mediile celor două grupuri este puternic semnificativă $t = 9,27$; pentru $p<0,001$.

Pentru rezistența cardio-vasculară testată prin proba de alergare pe 600 m, se constată, de asemenea, o diferență puternic semnificativă $t = 13,33$; pentru $p<0,001$. Același lucru putem spune și despre nivelul dezvoltării forței explozive a membrelor inferioare testat prin proba de săritură în lungime de pe loc ($t = 7,91$; $p<0,001$) și forța explozivă a membrelor superioare testată prin proba de aruncare a mingii de oină ($t = 9,97$; $p<0,001$).

Profilul motric arată nivelul inferior de dezvoltare al calităților motrice la copiii cu deficiență mintală raportat la copii cu dezvoltare psihică normală.

Între cele două categorii de școlari apar diferențe și în ceea ce privește nivelul dezvoltării lor fizice (în tabelul 3 sînt prezentate rezultatele obținute la examenul antropometric).

Statura la deficienți este în medie de 130,39 cm, iar la normali de 137,68 cm, diferența fiind puternic semnificativă : $t = 4,55$; $p<0,001$.

Greutatea corporală la deficienți este 27,24 kg, iar media la normali 33,28 kg ($t = 7,28$; $p<0,001$).

Diferențele dintre medii sînt semnificative și în ceea ce privește lungimea membrelor superioare ($t = 5,54$; $p<0,001$) și lungimea membrelor inferioare ($t = 2,80$; $p<0,001$).

Elasticitatea toracică la deficienți este 4,72 cm, iar media la normali 7,36 cm ($t = 15,52$; $p<0,001$). Diferența între medii este puternic semnificativă și pentru capacitatea vitală ($t = 7,69$; $p<0,001$). Putem spune că posibilitatea adaptării respirației la efort este redusă la copiii cu deficiență mintală.

Studiind profilul dezvoltării fizice, constatăm nivelul inferior la care se

Tabelul 3

ANTROPOMETRICI

Perimetrul toracic/ Elasticitatea toracică	Perimetrul abdominal	Dinamometrie		Capacitatea vitală
		D	S	
63,27/4,27	56,70	7,63	7,31	1611,36
10,89/0,6	3,57	2,52	1,99	399
1,66/0,09	0,54	0,38	0,30	60,91
17,21/12,71	6,29	33,02	27,22	24,76
1,49/15,52	2,37	9,08	9,75	7,69
66,00/7,36	59,00	12,72	11,70	2211,36
5,11/0,99	5,35	2,76	2,29	318,86
0,78/0,15	0,81	0,42	0,34	48,68
7,74/13,45	9,06	21,69	19,57	14,41

Tabelul 4

TABEL DE CORELAȚIE

	Statură		Greutate		Dinamometrie		Viteza de deplasare		Forța explozivă a membrelor inferioare		Sensibilitatea kinestezică la mînă		Rezistența cardiovasculară 600	
	Debili	Normali	Debili	Normali	Debili	Normali	Debili	Normali	Debili	Normali	Debili	Normali	Debili	Normali
Coordonare generală	−0,17	0,27**	−0,05	0,96	—	—	—	—	0,06	0,22***	—	—	—	—
Tapping mînă/picior	—	—	—	—	0,07	0,02	0,03	0,17	—	—	—	—	—	—
Forța explozivă a membrelor inferioare	−0,24***	−0,02	−0,12	−0,04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Forța explozivă a membrelor superioare	—	—	—	—	0,02	0,31*	—	—	—	—	0,07	0,22***	—	—
Lungimea membrelor inferioare	—	—	—	—	—	—	−0,009	0,24***	—	—	—	—	—	—
Capacitatea vitală	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	−0,10	−0,30*
Elasticitatea toracică	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	−0,16	0,08

* ($p < 0,01$); ** ($p < 0,1$); *** ($p < 0,2$).

situează copiii deficienți comparativ cu cei normali.

În proporție de 98%, la copiii cu deficiență mintală se constată existența deficiențelor fizice, dintre care amintim: asimetrie facială, torace plat, torace înfundat la bază, cifoză, scolioză, lordoză, cifolordoză, abdomen hipoton, genunchi și coate în valg și var, picior plat.

La copiii cu dezvoltare psihică normală se constată, în proporție de 13%, existența unor atitudini defectuoase la proba funcțională.

În tabelul 4 sînt prezentate unele corelații obținute între rezultatele probelor de psihomotricitate, de motricitate și cele de apreciere a nivelului dezvoltării fizice.

Corelațiile au valoare foarte mică, acest lucru demonstrînd că fiecare probă a măsurat calități deosebite, descoperind aspecte sau modalități diferite de manifestare a aceleiași calități.

Putem spune că probele folosite au permis o cunoaștere complexă a subiecților.

Dacă la copiii normali s-au obținut corelații cu un grad acceptabil de semnificație cum ar fi:

— corelație între rezistența cardiovasculară și capacitatea vitală ($r = 0{,}30$; $t = 2{,}04$; $p < 0{,}01$);

— corelație între forța flexorilor degetelor și forța explozivă a membrului superior ($r = 0{,}31$; $t = 2{,}10$; $p < 0{,}01$);

— corelație între coordonarea generală și înălțime, la copiii cu deficiență mintală neputîndu-se stabili corelații, valorile coeficientului de corelație fiind foarte mici și multe din ele negative.

Acest fapt se datorează nivelului foarte slab și diferit de dezvoltare al diferitelor aptitudini.

În final, subliniem, cu valoare de concluzie generală, următorul lucru: capacitatea psihomotrică a copilului deficient mintal se situează la nivel evident scăzut față de cea a copilului cu dezvoltare psihică normală. Constatăm, astfel, că în mod deosebit sînt afectate schema corporală, coordonarea generală, coordonarea senzori-motorie.

Cercetarea sesizează principalele diferențe existente între nivelul de dezvoltare al calităților motrice (viteza, rezistența, forța) și aspecte ale dezvoltării fizice. Sub acest aspect, educația fizică trebuie să-și îndeplinească rolul ei formativ și corectiv, ducînd la îmbunătățirea creșterii și dezvoltării fizice, a calităților motrice la copiii cu dificiență mintală, la lărgirea complexului de priceperi și deprinderi motrice de bază și la un caracter utilitar aplicativ.

Putem spune că deficiențelor psihice în planul cognitiv le corespund deficiențe în dezvoltarea psiho-motrică, motrică și fizică.

În sistemul învățămîntului special, educația fizică poate să-și aducă valoroasa contribuție la recuperarea psihosocială a copiilor cu deficiență mintală.

ADRIANA TOPAN, D. PAUL: Etude comparatif, concernant le niveau du développement des aptitudes psychiques-motrices, motrices et du développement physique chez les enfants ayant une déficience mentale et chez ayant un développement psychique normal a l'âge le 10 ans

La principale conclusion de la recherche: la capacité psychique-motrice de l'enfant déficient mental se situe, évidemment a un niveau plus bas en comparaison avec l'enfant eyant un développement psychique normal, avec des effets sur le développement du corps, la coordination générale, la coordination sensorielle et motrice. On remarque quelques différences existantes entre le niveau de développement des qualités motrices (vitesse, résistance, force) et aspects du développement physique. La situation est rémediable par l'intermède de l'éducation physique qui par ses vertus formatives et corectives peut mener a l'amélioration de la croissance et du développement physique, des qualités motrices chez les enfants ayant une déficience mentale.

ADRIANA TOPAN, D. PAUL: Comparative Study on the Development of Psychomotive, and Motive Aptitudes and Physical Development in Mentally Handicapped and Normally Children Aged 10

The main conclusion drawn from the investigation has been that the psychomotive capability of the mentally handicapped child is lower than that of

(Continuare în pag. 64)

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

EXERCIȚII ȘI JOCURI ÎN TREI

Prof. MARIUS NICORIUC
Casa pionierilor și șoimilor patriei — Carei

România socialistă acordă cea mai mare atenție creării tuturor condițiilor pentru ca tînăra generație, copiii — viitorul însuși al națiunii noastre — să se poată bucura din plin de întreaga bogăție materială și spirituală a țării, să poată avea o perspectivă luminoasă, eliberată de spectrul oricărei privațiuni sau amenințări. „Tinerii, copiii patriei noastre — sublinia tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, secretarul general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România — se dezvoltă într-un climat social, politic și etic nou, superior, dispunînd de tot ceea ce este necesar pentru a se forma ca oameni înaintați, făuritori conștienți și pricepuți ai României socialiste și comuniste".

„Prin intermediul jocului, se urmăresc multiple scopuri instructiv — educative, care pot fi realizate în familie și, cu precădere, în școală. Această activitate dirijată le oferă copiilor posbilitatea de a manifesta inițiativă, curaj, hotărîre, modestie, respect față de parteneri sau prietenii de joacă".

Aceste exerciții și jocuri în trei solicită, din partea elevilor, unele trasături de voință (perseverență, stăpînire de sine, încredere în forțele proprii) și de caracter (corectitudine, exactitate, spirit de ordine, solidaritate). Acțiunile concrete organizate în cadrul lecțiilor impun cantificarea și aprecierea obiectivă a calităților de viteză, îndemînare, rezistență, forță, coordonare, mobilitate, precizie, suplețe.

Deoarece în literatura de specialitate se tratează destul de sumar exercițiile cu parteneri (o pondere mai mare o au exercițiile în doi) am considerat necesară abordarea acestei teme pentru însăși împrospătarea conținutului lecțiilor, cu scopul de a le face atractive, interesante și variate.

Exercițiile și jocurile în trei presupun nu numai dezvoltarea corporală cu menținerea sănătății și a forței fizice, ci și sentimentele morale care le însoțesc, conștiința propriei valori, respectul cuvenit partenerului de întrecere, puterea de compensare, spiritul colectiv, promovarea sentimentului de prietenie, de menținere a prospețimii forțelor fizice și intelectuale.

Parte din exerciții au fost experimentate în decursul anului școlar 1978—1979 în cadrul activităților sportive de la Casa pionierilor și șoimilor patriei din orașul Carei, Jud. Satu-Mare.

De menționat că s-a lucrat cu 135 de elevi din clasele primare, a II-a, a III-a, a IV-a pe grupe, între 36 și 45 de elevi (efectivul aproximativ al unei clase).

În timpul anului școlar 1979—1980 s-a continuat această activitate punîndu-se un accent deosebit pe latura aplicativă la aceste exerciții.

Mai mult, o grupă „avansată" a mers mai departe, folosind exercițiile în cadrul „cercului de patine pe rotile". Astfel, că o mare parte din exerciții — în special cele de transport de greutăți și de echilibru — au fost executate pe patine, ajungîndu-se la prezentarea unor inedite și atractive ansambluri demonstrative cu elemente de gimnastică acrobatică (sfoară, cumpăna, roata laterală, roata intoarsă) toate pe rotile.

În ansamblu, exercițiile și jocurile în trei sînt mult „gustate" de elevi, iar pentru reușita lor enumerăm principalele indicații metodice pe care profesorii, ce vor lucra cu aceste grupe, le vor interpreta în mod creator.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1982, pag. 56

INDICAȚII METODICE

— Se va evita așezarea în grupele de cîte trei a elevilor cu mari diferențe de înălțime ;
— la începutul lecției se va explica importanța și scopul exercițiilor folosite ;
— vom avea în vedere ca fiecare elev din grupa de trei să lucreze, să treacă pe rînd la efectuarea exercițiului ;
— de mare importanță este menținerea ordinii și disciplinei în timpul desfășurării activităților ;
— o parte din exerciții și jocuri se pot folosi ca exerciții de atenție ;
— exercițiile și jocurile se pot folosi în toate părțile lecției cu precădere în partea pregătitoare, eliberîndu-ne, astfel, de șablonul primei verigi a lecției ;
— se recomandă gradarea exercițiilor de la ample și ușoare, la exerciții complexe și grele, de la cunoscute la necunoscute ;
— atenție mărită se va acorda dozării exercițiilor : cele ce solicită mai mult organismul se vor efectua pe distanțe scurte sau cu număr mic de repetări, iar cele care contribuie la prelucrarea analitică a principalelor grupe musculare vor fi executate de mai multe ori sau pe distanțe mai lungi ;
— începerea și oprirea exercițiilor (jocurilor) se va face la semnal (de preferință, fluier) Semnalul de încetare a jocului trebuie dat după ce a fost avertizat colectivul ;
— jocurile vor fi folosite cît mai des, creîndu-se antren și o atmosferă degajată. Se va profita de faptul ca se pot organiza mini-concursuri ca : „cel mai", „cea mai" (ex. : „cea mai reușită piramidă", „cea mai rapidă roabă" etc.) ;
— vor fi date „teme" — elevii să vină cu exerciții noi sau variante de exerciții și jocuri — pe care profesorul le va evidenția.

Locul de desfășurare :

— în curtea școlii, pe iarbă, pe asfalt ;
— pe terenurile de sport ;
— în sala de sport, în clasă.

Exercițiile și jocurile în trei au un caracter dinamic, aplicativ, sînt atractive și angrenează toți elevii clasei.

O parte din aceste exerciții reprezintă elemente ale acțiunilor motrice întîlnite în viață, iar altă parte, deosebit de numeroasă, își găsește aplicativitate în practica sportivă.

Din punct de vedere al aplicativității sînt principalele elemente din tehnica P.A.P.-ului, le întîlnim la demonstrațiile sportive, ansambluri sportive, piramide, serbări școlare în aer liber sau pe scenă.

În cadrul acestei lucrări nu se epuizează exercițiile și jocurile în trei care pot fi folosite la activitățile la clasă, mai mult chiar fiecare profesor, pe baza propriei experiențe, va găsi și va aplica multiplele variante care se pot forma din exemplele date.

Pentru o mai reușită sistematizare, am clasificat exercițiile și jocurile în trei, din punct de vedere al mijloacelor gimnasticii :

1. EXERCIȚII DE FRONT ȘI FORMAȚII ȘI EXERCIȚII DE DEZVOLTARE FIZICĂ GENERALĂ

Cuprinzînd poziții și acțiuni de pe loc, din mers și alergare, influențînd pe de o parte, dezvoltarea forței musculare, elasticității și relaxării, mobilității în articulații, iar pe de altă parte, duc la însușirea bazelor generale ale mișcării voluntare.

Aceste exerciții au o structură simplă, folosindu-se pentru „încălzire" pentru formarea ținutei corecte și o prelucrare metodică a aparatului locomotor :

— cîte trei, apucați de mîini, 10—15 ghemuiri (genuflexiuni) ;
— același cu arcuiri ;
— „împușcă cioara" în 2, al 3 lea elev sprijină pe ceilalți 2 ;
— cîte doi față în față, picioarele depărtate, brațele întinse și palmele sprijinite pe umerii partenerului, presiuni executate de cel de al treilea elev pe spatele celor doi parteneri ;
— cîte 2 față în față, pe genunchi, cu brațele întinse, palmele sprijinite pe umerii celuilalt, al 3-lea în mijloc, în sprijin pe brațele partenerilor ; ridicarea lui în sus, cu brațele întinse.
— urcare din forță pe umerii celor doi parteneri, mers,

— doi parteneri așezați la distanța de 2 m unul de altul, avînd între ei pe al treilea. Acesta, păstrînd corpul întins și încordat, este împins de cei doi, de la unul la celălalt.
— tracțiune în grup de 3 (cîte două grupe așezate față în față), primii se apucă de brațe ;
— mers în echilibru pe spatele celor 2 parteneri care stau în „patru labe" ;.
— un elev culcat pe spate, cu picioarele îndoite, cu tălpile ușor îndoite și depărtate, al doilea culcat întins cu fața în sus cu șezuta pe tălpile nr. 1, brațele întinse lateral susținute de nr. 3 ; întinderea picioarelor elevului de jos apoi schimbarea rolului.
— mers în coloană cîte trei ;
— mers în linie pe trei rînduri ;
— mers pe călcîie ;
— mers pe vîrfuri cu brațele la ceafă ;
— mers ghemuit („mersul piticului") apucați de mîini ;
— mers în trei, elevul nr. 3 ocolește prin spate pe nr. 1 și 2.
— mers cu alergarea șerpuită a nr. 3, prin intervalul între 1 și 2.
— mers cu săritură (la semnal) peste brațele întinse ale elevului din mijloc care ia poziția șezînd.
— mers cu sprijin pe brațe („roaba") în trei.
— trei executanți (unul în poziția sprijin culcat cu picioarele susținute la orizontală de un partener), mers în mîini cu trecere peste al treilea executant care se găsește în poziția „sprijin pe genunchi pe călcîie șezînd") ;
— 1 și 2 apucă un baston cu cîte o mînă de la un capăt formînd un scăunel pe care se așează al treilea partener ; transportarea acestuia, care se sprijină cu mîinile de talia celor doi.
— doi parteneri țin bastonul la umăr apucat reciproc de cîte un capăt ; transportarea celui de-al treilea care stă pe baston în „sprijin călare". Deplasarea prin pași laterali ;
— transportarea unui elev de către alți doi, unul apucîndu-l cu ambele mîini pe sub genunchi, iar celălalt apucîndu-l sub axilă.
— unul în poziția stînd cu brațele înapoi, apucă mîinile partenerului care se găsește cu trunchiul aplecat la orizontală, avînd în spate un al treilea în poziția călare șezînd. ;
— alergare normală în trei ; cu sau fără să se țină de mînă ;
— alergare cu genunchii la piept ;
— alergare cu picioarele întinse înainte ;
— alergare cu apropierea gambelor de coapse ;
— alergare cu pas săltat (pasul ștrengarului) ;
— alergare frînată, cu rezistența elevului din mijloc care frînează și este tras de ceilalți doi ;
— alergare cu rezistență a celor doi elevi din lateral ; elevul din mijloc îi trage pe ceilalți doi de mînă.
— alergare în șir cîte unul pe sub „bolta" formată de brațele elevilor din margine ; șirul 1 și 3 ;
— nr. 1 și 2 învîrtesc coarda, nr. 3 aleargă pe sub coardă fără s-o atingă.
— alergare, cîte trei apucați de mîini ; leapșa se dă doar de cei de la margine, care au cîte o mînă liberă.
— alergare în „cinci picioare" (elevii se apucă reciproc de coate iar cel din mijloc aleargă doar cu un picior).

2. EXERCIȚII APLICATIVE

Această denumire corespunde tuturor mișcărilor necesare în viață, cum ar fi : mersul, alergarea, tracțiunea și împingerea, cățărarea și escaladarea, tîrîrea, transportul, aruncarea-prinderea, echilibrul. Exercițiile aplicative sînt folosite atît pentru formarea deprinderilor motrice de bază, cît și pentru dezvoltarea calităților fizice :
— grupe de trei egale ca forță ; componenții fiecărei grupe se țin reciproc de talie. Primul jucător din șirul fiecărui grup prinde mîinile corespondentului său din alt grup. La semnal încep să tragă unii de alții ;
— poziția inițială : sprijin de brațe înainte culcat, cu brațele întinse, picioarele întinse și sprijinite pe vîrfuri ; cei trei așezați în cruce. Sprijinindu-se pe o singură mînă, cu mîna liberă apucă mîna de sprijin a adversarului și prin

acţiunea de tracţiune sau împingere încearcă să provoace dezechilibrarea şi căderea acestuia ;
— urcare şi cătărare pe un copac înclinat, cu sprijin pe mîini ;
— din stînd : urcare şi cătărare pe un copac înclinat, cu braţele lateral ;
— urcare şi cătărare pe un copac înclinat, mutînd alternativ braţele, picioarele sprijinite pe copac ;
— din atîrnat pe o ramură : deplasarea laterală, mutînd mîinile alternativ ;
— din atîrnat pe o ramură : cătărarea picioarelor cît mai sus pe trunchiul copacului ;
— cu o frînghie agăţată de o creangă mai înaltă : cătărarea cu picioarele sprijinite pe trunchiul copacului ;
— cîte trei (doi executanţi stînd faţă în faţă cu picioarele depărtate lîngă bara înaltă, ţinînd reciproc un baston la nivelul şoldului, iar altul sprijinit pe umăr) : al treilea executant se urcă prin păşire pe cele două bastoane şi escaladează bara, trecînd în partea cealaltă în atîrnat, după care, prin săritură, aterizează în ghemuit ;
— trei culoare formate de intervalul dintre 4 bănci, peste care s-au aşezat mai multe bastoane ; tîrîre, contra-cronometru, prin aceste culoare ;
— tîrîre pe bănci de gimnastică, aşezate la diferite înălţimi ;
— nr. 1 şi 2 transportă pe 3 în „targă" ;
— transportul celui de al treilea sprijinit pe braţele în toartă ale partenerilor („coşuleţul") ;
— transportul celui de al treilea care stă aşezat cu picioarele îndoite (sau întinse) pe mîinile apucate ale partenerilor, nr. 3 apucă după umeri pe cei ce-l transportă.
— cîte trei (doi suprapuşi în poziţia sprijin înainte culcat, unul pe sol celălalt pe umerii acestuia, al treilea susţinîndu-i pe amîndoi, apucînd coapsele celui de pe sol şi susţinînd pe umeri picioarele celui suprapus) : deplasare înainte.
— cîte trei (primul susţinînd la nivelul şoldurilor gleznele unui partener care se găseşte în poziţia sprijin culcat, avînd în spate un partener călare) : deplasare, înainte în această formaţie.
— cîte trei (unul în sprijin culcat pe umerii susţinătorului dinainte şi cu picioarele sprijinite pe umerii sau braţele întinse lateral ale executantului din spate) : deplasarea înainte în această poziţie ;
— transportul celui de al 3-lea, care se sprijină pe bastoanele ţinute cu braţele întinse de 1 şi 2.
— doi elevi apucă de cele două capete o prăjină ; al 3-lea se prinde cu mîinile şi cu picioarele încrucişate de prăjină şi este transportat ;
— cîte trei, stînd depărtat cu un picior mai în faţă : aruncarea cu o mînă a unui baston, castanelor, conurilor, pietrelor, bulgărilor de zăpadă etc. la distanţă, la ţintă sau în înălţime ;
— în linie cîte trei, cu un picior mai în faţă : aruncarea unui băţ lung. imitînd aruncarea suliţei ;
— culcat înainte (stînd pe un picior sau pe genunchi, stînd depărtat sau cu un picior în faţă) : aruncarea grenadei ;
— doi executanţi sprijină reciproc pe umăr un baston de gimnastică, stînd faţă în faţă cu picioarele depărtate : al treilea se urcă în „sprijin înainte" pe baston şi trece în partea cealaltă prin răsturnare înainte ;
— doi jucători duc două bastoane de gimnastică apucate de cele două capete ; al treilea stă în echilibru cu un picior pe fiecare baston şi se sprijină pe umerii celorlalţi ;

3. SĂRITURILE

Săriturile libere şi cu sprijin, în adîncime, în lungime, în înălţime, la trambulină, cu coardă etc. au o influenţă multilaterală asupra organismului.
— în cerc ghemuit-săritură spre dreapta sau spre stînga ;
— în şir, cîte trei, cu mîinile pe şoldurile sau pe umerii celui din faţă, se deplasează prin sărituri succesive ;
— din alergare, săritură peste 2 parteneri, aşezaţi capră, imitînd trecerea peste garduri ca în atletism ;
— din alergare, săritura cu sprijin şi picioarele depărtate peste 2 sau mai mulţi parteneri ;

— din alergare, săritură cu trecere peste brațele a doi parteneri apucați reciproc la nivelul șoldului ;
— din alergare, bătaie pe un picior și trecere prin ghemuire printre brațele a doi parteneri, care stau lateral unul față de celălalt, de mîini apucat, un braț sus, celălalt jos (săritură prin fereastră) ;
— nr. 1 și 2 țin coarda întinsă ; 3 sare peste coardă ;
— nr. 1 și 2 în poziția „stînd pe un genunchi", față în față, de un braț apucat la nivelul șoldului, celălalt braț sprijinit reciproc pe umăr ; nr. 3 trece obstacolul prin săritură ;
— cei trei (doi executanți stînd alăturat, de brațul din interior apucat) : al treilea executant trece în cealaltă parte prin pășire peste lanțul de brațe făcut de primii doi ;
— cîte trei (doi executanți țin reciproc un baston la nivelul șoldului) : al treilea executant, sărind peste baston, trece în partea cealaltă, sprijinindu-se cu mîinile pe umerii celor 2.
— doi executanți stînd în față, ținînd reciproc două bastoane unul la nivelul șoldului, iar altul la umăr ; al treilea păsește pe cele două bastoane așezate în scară și trece în partea cealaltă prin săritură ;
— nr. 1 și 2 stau aplecați, nr. 3 sare cu sprijin simultan pe spatele celor doi — „capră" ;
— combinație de săritură și tîrîre : 1 în șezînd cu picioarele depărtate ; 2 în spatele lui la un metru așezat „capră" ; 3 sare peste 2 și se tîrăște pe sub 1.

4. EXERCIȚII ACROBATICE

Exercițiile acrobatice cuprind elemente statice și dinamice, de mare mobilitate, de echilibru sau forță.

Aceste exerciții contribuie la dezvoltarea capacității de orientare în spațiu, a indemînării generale în condiții neobișnuite :
— rostogolire peste un obstacol viu (1 și 2 stau pe patru labe) ;
— 1 stînd pe mîini, 2 și 3 îl sprijină la șold și gleznă ;
— 1 și 2 stînd pe mîini, 3 sprijină cu o mînă pe fiecare.
— răsturnare prin „fereastră", 1 și 2 execută „fereastra", 3 se așează pe brațele apucate ale celorlalți doi care la semnal îl răstoarnă peste cap.

5. JOCURI ÎN TREI

Cele două elemente specifice jocului, mișcarea și plăcerea, răspund unor necesități vitale ale copilului, contribuind la dezvoltarea lui fizică și psihică :

• Cine aleargă mai corect

Profesorul împarte colectivul clasei în trei echipe egale ca număr așezate pe șiruri înapoia unei linii de plecare, la distanță de 2, 3 metri. La semnal, cele trei echipe aleargă într-un tempo moderat, în timp ce profesorul urmărește corectitudinea alergării. Se repetă de mai multe ori.

• Cine aleargă mai repede

Profesorul împarte colectivul clasei în trei grupe egale ca număr, așezate pe șiruri înapoia liniei de plecare. La semnal, primii pornesc, aleargă, ating cu palma un obstacol (perete, gard, aparat) și se întorc tot în alergare, atingînd umărul coechipierilor, care urmează să execute același lucru. Cîștigă echipa care termină prima.

• Alergarea acrobatului

Trei echipe egale ca număr sînt așezate în spatele unei linii de plecare. La semnal primii pornesc în alergare, se rostogolesc înainte, se ridică, aleargă mai departe, după ce au atins un clopoțel, și se întorc prin lateral, atingînd palma următorului coechipier.

• Triunghiul mișcător

Trei jucători se așează la distanțe egale în interiorul unui cerc format dintr-o frînghie ,aceasta fiind susținută de jucători la nivelul șoldurilor. În dreptul fie-

cărui jucător se așează pe sol un săculeț cu nisip (batistă, căciulă, bască). La semnal, jucătorii caută să tragă, fiecare în direcția sa, pentru a atinge cu mîna obiectul de pe sol ;

- **Culoar dificil**

Pe un drum delimitat puneți cîteva obiecte (pălării, bastoare etc.). Jucătorii parcurg drumul, mai întîi cu ochiul liber, apoi cu ochii legați. Ei trebuie să atingă cît mai puține obiecte.

- **Cursa pe numere**

Trei echipe sînt așezate în coloană cîte unul în spatele unei linii Componenții fiecărei echipe numără în continuare. Profesorul strigă un număr, iar purtătorii acestora vor alerga pînă la un obstacol și se vor întoarce. Se vor striga toate numerele. Se pot repeta numerele strigate.

- **Cine desface nodurile mai repede**

Fiecare elev, avînd coarda cu două, trei noduri, va trebui să le desfacă. Cîștigă cel care a desfăcut mai repede nodurile.

- **Zilele săptămînii**

Doi elevi țin coarda pe sol, de ambele capete, mișcînd-o în zig-zag, la început mai ușor, apoi mai pronunțat, spunînd : „zi mare, zi mică", al treilea face un pas peste coardă în așa fel încît să n-o atingă. Apoi cei doi elevi ridică tot mai sus coarda spunînd : luni, marți, etc., al treilea elev fiind obligat să păşească (sară) peste coarda întinsă. Dacă a atins coarda, ia locul lui A sau B și astfel continuă jocul. Cîștigă elevul care n-a atins coarda.

- **Semaforul**

A și B învîrtesc coarda spunînd : roșu-galben-verde. La „roșu" intră în joc primul elev sărind coarda, al doilea — la „galben", iar al treilea — la „verde". Jocul continuă pînă ce toți cei trei elevi au reușit să sară peste coardă, fără s-o atingă.

- **Ștafeta cu coarda**

Colectivul este împărțit în echipe ; la semnal, primii pleacă în alergare sărind peste coardă, pînă la un semn, apoi se reîntorc, în același mod, predînd ștafeta (coarda) următorului. Cîștigă echipa care termină mai repede.

- **Cel mai rapid săritor la coardă**

Se execută sărituri ca mingea peste coardă timp de un minut. Fiecare jucător își numără săriturile. Cîștigă cel care a sărit de mai multe ori.

- **Întreceri de călărie**

Jucătorii se împart în grupuri de 3. Primii doi din fiecare grup îndeplinesc rolul calului : ei se așează unul lîngă altul cu mîinile încleștate la spate. Al treilea, călărețul, pune piciorul stîng pe mîinile încleștate ale jucătorului din partea stîngă, iar dreptul pe mîinile celui din dreapta. Pentru a-și menține echilibrul își sprijină mîinile pe capetele celor doi jucători. Concursul de alergare se desfășoară pe un traseu lung de 20 pînă la 50 m. Întrecerea se organizează pe categorii de vîrstă, astfel încît participanții să fie de forțe egale.

- **Transportarea focului**

Mai multe echipe cu trei jucători.
Cine reușește să facă focul pe o stîncă, în mijlocul rîului și, să-l transporte apoi

pe altă stîncă, înaintînd contra curentului ? Dacă focul uneia dintre echipe se stinge înainte de a ajunge pe stînca vecină, membrii ei trebuie să se întoarcă la locul de plecare și să facă un foc nou.

- **Unde a ars focul ?**

Jucătorii, împărțiți în grupuri de cîte trei, sînt trimiși într-un loc corespunzător pentru a aprinde un foc și a-l întreține timp de 10 minute. Apoi șterg cu grijă urmele.
Dacă conducătorul sosit ulterior reușește să indice locul unde a fost făcut focul, grupul respectiv pierde întrecerea.

- **Ridicați cortul!**

Echipe de cîte trei elevi.
Să presupunem că se apropie furtuna și trebuie întins cît mai repede cortul. Echipa care reușește acest lucru în cel mai scurt timp este declarată învingătoare. Se notează rezultatele și cu proxima ocazie se încearcă depășirea recordului.

- **Duel între eschimoși**

Se unesc capetele unei nuiele flexibile, astfel încît să alcătuiască un cerculeț cu diametrul de 10 cm. Acesta se agață de o crenguță la înălțimea taliei. Cei trei adversari, plasați în linie, la distanța de 1 m de cerculeț, țin în mîini cîte un băț de 1 m lungime. La semnalul arbitrului ei încearcă să străpungă cerculețul cu vîrful bățului. Cel care reușește să străpungă primul cercul cîștigă. Duelul se compune din 5—7 tururi.

- **Apărarea cetății**

În punctul cel mai înalt de pe malul unui rîu se află sediul stăpînului cetății. Trei jucători escaladează povîrnișurile malului, încercînd să-i tragă jos pe ceilalți 3. Cei care ocupă locul eliberat devin stăpînii cetății.

- **Mingea în laț**

Jucătorul care reușește să intre în posesia mingii și s-o scoată din laț, înainte ca paznicii să-l tragă, cîștigă un punct.

BIBLIOGRAFIE :

1. STROESCU ADINA : Gimnastica, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1968, pag. 13, 206, 216.
2. NICULESCU ALEXANDRU, CRULI NICOLAE : Exerciții și jocuri în școală, Ed. Sport-Turism, București, 1976, pag. 90.
3. RAȚIU AUREL : Exerciții și jocuri cu coarda, rev. Educație fizică și sport nr. 4/1979, pag. 7.
4. BRANGA D., MUJICICOV N. : Jocuri de mișcare pentru pionieri, Ed. Tineretului, București, 1968, pag. 96.
5. CEAUȘESCU N. N. : Probleme pedagogice în educație fizică, Ed. U.C.F.S., București, 1966, pag. 23.
6. POPA GHEORGHE : Piramide, Ed. Sport-Turism, București 1975, pag. 25—26, 69—70.
7. ROMEO IONESCU : Gimnastică de bază în școala generală, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1970 pag. 159.
8. MILÓS ZAPLETAL : Mica enciclopedie a jocurilor, Ed. Sport-Turism, București, 1980. pag. 277, 282.
9. TIBERIU CORNEȘANU, IOAN FEȘNIC : Exerciții și jocuri pentru școlile de la sate, Ed. Stadion București, 1974, pag. 60, 123.

10. MARIUS NICORIUC : Jocuri de mișcare cu caracter aplicativ și de pregătire pentru apărarea patriei, pag. 213 din „Recomandări metodice privind desfășurarea activităților sportiv-turistice și de P.A.P." 1979. Organizația Pionierilor — Consiliul Național.
11. XXX : „Copiii patriei — viitorul patriei, rev. Educație fizică și sport, nr. 5/1979, pag. 1.

M. NICORIUC : Exercices et jeux en trois

Par l'intermède du jeu, on poursuit des multiples buts instructifs et éducatifs, qui peuvent être réalisés dans la famille et surtout par l'école. Cette activité dirigée offre aux enfants la possibilité de manifester d'initiative, courage, détermination, modestie, respect envers les partenaires ou amis de jeu.

Ces exercices et jeux en trois sollicitent, de la part des élèves quelques qualités de volonté (persevérence, maitrise de soi, confiance dans les propres forces) et de caractère. Les actions concrètes organisées dans le cadre des leçons imposent la quantification et l'appréciation objective des qualités de vitesse, habilité, résistance, force, coordination, mobilité, précision, souplesse.

L'étude de cette thème a été faite dans le but de renouveler le contenu des leçons pour les faire plus atractives, intéressantes et variées.

Les exercices et jeux en trois aboutissent non seulement a un développement corporel et au maintien de la santé et de la force physique, mais aussi au développement des qualités psychiques, de l'esprit collectif, etc.

M. NICORIUC,: Three-people Exercises and Games

A number of instructional purposes are fulfilled by means of games played at home within the family or prevailingly at school. This activity, when guided, offers children the possibility of developing their spirit of initiative, courage, will, gentleness, and respect for the respective partners.

The three-men exercises and games aim at developing some of the pupils' features related to will (perseverence, self-control, self-confidence) and character. The concrete actions organized during the classes make it necessary to objectively quantify and evaluate the speed, skill, resistance, strength, coordination, mobility, accuracy, suppleness of the pupils.

These exercises and games assume not only the development of the body, the maintenance of health and physical strength but also the development of psychic qualities, and a team spirit and the promotion of friendship.

(Urmare din pag. 31)

competitionnellé. Comme premières étapes de la sélection on a établi la recherche, le triage et la désignation des joueurs qui feront partie des différentes echelons compétitionnelles. Pour chacune de ces étapes sont présentés les épreuves et les exercices de contrôle utilisées par les auteurs dans leur action de sélection des handballeurs qui ont joué et jouent dans différentes echelons competitionnelles, y compris les équipes représentatives.

G. CSÜDOR, R. DRĂGĂNESCU, F. LEHNER : Selection in Handball

The instructor in sports, in general, and in handball, in particular, works by stages, each stage being characterized by problems of selection. In handbal selection starts when the child goes in for the respective sports branch and does not end until he gives up competitions. The first stages of selection are called discovery, sorting and appointment of the players for various competitions. The authors describe the control events and exercises they used for each of the stages involved in selection in handball, which were part of competitive events, representative teams included.

(Urmare din pag. 48)

Des données des examens périodiques hébdomadaires on tire la conclusion que l'état de santé a été bon, mais dans la morbidité des sportives le degré plus haut est occupé par :

— des processus inflamatoires acutes des voies respiratoires supérieures ; des troubles foncionnelles menstruelles ; des troubles diskinéthiques des voies biliaïres.

ECATERINA FLORA : Complex Medical Investigations, At Rest and Under Specific Strain, of Performance Swimmers

This experiment was carried out for three years and aimed at determining : the sportsmen's health state, their cardio-vascular and metabolic strain (in water) and the recovery of the body following intensive swimming training.

Relying on the biological data collected, the author moved one step ahead and evaluated the adjustment to specific efforts with a view to providing objective data to the instructors so that high performance training should be scientifically guided and controlled.

The working method included :

— weekly periodical clinical consultations ;

— the heart frequency determination according to the X-ray method ;

— the follow up of heart frequency and E.K.G. at rest, during the swimming and the recovery period.

The weekly periodical consultations showed that in general their health was good ; however, the author shows that morbidity was due mostly to :

— acute inflammations of the respiratory system (also outside the area of othorhinolaryngology) ;

— menstrual flow functional disturbances ;

— diskinetic gall bladder disturbances.

(Urmare din pag. 55)

the normal child : accordingly, the body frame, the general and sensorial and motive coordinations have been all affected. There are also differences between the development levels of the motive qualities (speed, resistance, strength) and the physical development aspects. The authors believe that the situation may be improved by formative and corrective physical education, which may better the physical development as well as the growth and motive qualities of mentally handicapped children.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

I. BRATU : Standpunkten über die Benennung der Wissenschaftliche Leibesübung und Sport . . 1

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

GH. ICLOZAN : Wachstum der Wirksamkeit in den Klassenschul Leibesübung unterricht und ihre Beiträge der Entwicklung für die Motrische Qualitäten (Kraft) 8
I. BENGA, A. CRISTE : Physische versuchungen — ein Test der Zulassung in die Technischen Hochschulen in Rumänien . . 16

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

G. CSÜDOR, R. DRĂGĂNESCU, F. LECHNER : Die Selektion in Handball 21
A. PREDESCU, ARISTEIA HRIŞCA, TEODORA PREDESCU : Beiträge für ein Beispiel der Vorbereitungen einer Basketball Mannschaft in der Internationalenniveau . . . 32
AL. CARNABEL : Die Abwehrlinien in Rugby 40

SPORTMEDIZIN

ECATERINA FLORA, CARMEN DUMITRU, ELENA GEORGESCU, CRISTINA ŞOPTERIAN : Metodische Komplexe Medizinische Komplexe Medizinische Forschungen (Klinik, Radiologie, Radiotelemetrische, Byochemie) in Ruhestunden und spezifische Anstrengung bei der Leistung Schwimmern . . 44

MEINUNGEN — BERATUNGEN

ADRIANA TOPAN, D. PAUL : Vergleich Studien über die psychomotrischen, motrischen Fähigkeiteten in rahmen der physischen ausbildung zwischen die Mentalische Fehbetrag der Kinder, und die 10 Jährige normal psychische entwickelte Schüler 49

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

M. NICORIUC : Spiele und Übungen in drei 56

СОДЕРЖАНИЕ

И. БРАТУ: Точки зрения о наименовании и предмете науки физического воспитания и спорта 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Г. ИКЛОЗАН: Повышение эффективности уроков физического воспитания в классном зале и их вклад в развитие двигательных качеств (сила) 8
И. БЕНГА, А. КРИСТЕ: Физические нормы — приемный тест на некоторые технические факультеты вузов Румынии. 16

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

Г. ЧУДОР, Р. ДРАГАНЕСКУ, Ф. ЛЕХНЕР: Селекция по ручному мячу 21
А. ПРЕДЕСКУ, АРИСТЕЯ ХРИШКА, ТЕОДОРА ПРЕДЕСКУ: К установлению моделя международной игры с последствиями на направления работы в подготовительном процессе по баскетболу. 32
АЛ. КАРНАБЕЛ: Игра задних линий по регби. 40

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ЕКАТЕРИНА ФЛОРА, КАРМЕН ДУМИТРУ, ЕЛЕНА ДЖОРДЖЕСКУ, КРИСТИНА ШОПТЕРЯН: Комплексные медицинские исследования (клинические, радиологические, радиотелеметрические, биохимические) при отдыхе и специфическом усилии у полвчих высших достижений 44

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

АДРИАНА ТОПАН, Д. ПАУЛ: Сопоставительное исследование над уровнем развития психодвигательных и двигательных качеств, и развитием десятилетных детей умственно отсталых, и детей с нормальным психическим развитием 49

СПОРТ – ОТДЫХ – ЗДОРОВЬЕ

М. НИКОРЮК: Упражнения и игры в трех. 56

I. P. Informația — c. 2561

41 404

Lei 10

66.

SZEMLE/AVE
1982 DEC 15

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

11 1982

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXV, NR. 11, NOIEMBRIE, 1982

CUPRINS

A. NICU : Problematica actuală a studiului terminologiei în știința educației fizice și sportului . . 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

O. BĂNĂȚAN : Accesibilitatea normelor complexului polisportiv „Sport și sănătate" pentru studenți 5

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

STELA COMAN : Exerciții cu obiecte pentru încălzirea aparatului locomotor în lecția de educație fizică 14

D. PAUL : Manifestări psihomotrice la elevii de 12—14 ani din mediul rural 21

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

N. OPRIȘAN : Aplicarea modelării matematice și a instruirii programate pentru orientarea obiectivă a modului de abordare a concursurilor în canotajul academic 26

AL. CARNABEL : Pasele încrucișate sau „foarfecele" în acțiunile ofensive la rugby 34

FR. LÁSZLÓ : Introducerea noțiunii de nivel de performanță — mijloc de optimizare a sistemului de antrenament la orientarea sportivă 39

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN, AD. VASILIU, ELENA GEORGESCU : Cercetări experimentale privind valoarea energogenă a unor concentrate proteice la sportivi de performanță 45

OPINII — CONSULTAȚII

NAIANU VATAVU : Program optimal de recuperare funcțională a genunchiului reumatoid . . . 49

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor. C.E. de atletism — Atena, 1982 (I) 52

V. BĂNCIULESCU : Sport și limbă (VII) 56

ELENA DOBINCĂ, MARIA NEGOIȚĂ, MARIA CHIRIȚĂ : Căminele muncitorești de nefamiliste pot deveni puncte de organizare și pentru activitățile sportive 58

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

ELENA NEAGOE, M. DOMAN : Metodica organizării și desfășurării activității cultural-educative în taberele centrale de pregătire sportivă organizate de Ministerul Educației și Învățămîntului 61

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

PROBLEMATICA ACTUALĂ A STUDIULUI TERMINOLOGIEI ÎN ŞTIINŢA EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI

Conf. univ. dr. ALEXE NICU

Centrul de cercetări în domeniul educaţiei fizice şi sportului C.N.E.F.S.

1. RAŢIUNEA STUDIULUI TERMINOLOGIC

1.1. Dezvoltarea impetuoasă a sportului de performanţă a determinat o explozie informaţională şi o creştere considerabilă a depozitelor documentare. Se scrie mai mult, se studiază mai mult, incomparabil în deceniul 7 faţă de deceniul 6 ale secolului nostru. Deceniul 8 va întări regula impusă de dezvoltarea domeniului în perioada postbelică şi mai cu seamă în ultimul sfert de veac.

1.2. **Ce consecinţe decurg :**

— mărirea numărului conceptelor, al termenilor cu care se operează în teoria şi practica domeniului ;

— modificarea conţinutului termenilor mai vechi, în sensul îmbogăţirii lui ;

— creşterea impetuoasă a circulaţiei pe plan internaţional a acestor termeni fie noi, fie vechi, dar îmbogăţiţi în conţinutul şi semnificaţia lor.

1.3. **În acest stadiu, viaţa a reclamat următoarele soluţii :**

— cunoaşterea elementelor noi caracteristice ale termenilor deja consacraţi ;

— stabilirea sferei şi conţinutului termenilor noi ;

— verificarea pe cît este posibil a conţinutului termenilor indiferent de fonetica lor impusă de diferenţierea limbilor în care au apărut şi circulat şi de nivelul nu întotdeauna egal de dezvoltare pe plan internaţional a realităţilor nominalizate de termenii mai cu seamă noi ;

— **definitivarea, stabilitatea şi acceptarea statutului de ştiinţă** a domeniului pe care îl reprezentăm (ştiinţa educaţiei fizice şi sportului) reclamă, în primul rînd, un **eşafodaj naţional,** menit să fixeze ierarhia categoriilor, natura legăturilor, corespondenţa, omonimia, sinonimia termenilor care individualizează regulile, principiile şi întreaga sa teorie şi realitate.

— şi, în sfîrşit, facilitarea stocării şi găsirii informaţiei dorite de către beneficiar (om de ştiinţă, antrenor, profesor, sportiv, ziarist etc.) într-un mod rapid şi selectiv. Tezaurizarea şi, implicit, informatica (făcută manual sau electronic) nu pot fi realizate în afara unei **ordini stabilite,** bazate pe legături cauzale între termeni în cadrul unei circulaţii sporite de text ştiinţific, metodic şi didactic ; o parte din aceşti termeni care au o sferă de cuprindere mai mare se transformă în aşa-zişii **descriptori,** cu ajutorul cărora maşina electronică sau bibliotecarul poate acţiona rapid în găsirea titlului care-l interesează pe beneficiar.

Deci, în concluzie, modernizarea sistemului de documentare şi informare, dezvoltarea şi internaţionalizarea lui au impus **necesitatea studiului terminologic.**

2. NIVELUL DE REALIZARE A ACESTUI STUDIU

2.1. Pe plan internaţional, deceniul 6 şi, îndeosebi, 7 au însumat intervalul în care cercetători din România, U.R.S.S., R.F.G. Austria Cehoslovacia au demarat promiţător în acest domeniu. Cel de al 8-lea deceniu înregistrează o scădere de potenţial, nu însă şi de interes.

Cauza ?

Studiul se dovedeşte costisitor atît d.p.d.v. financiar, cît şi al timpului reclamat de efectuarea lui cu seriozitate şi responsabilitate.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1982, pag. 1

În al doilea rînd, lipsa de contacte directe, prelungite și frecvente între specialiști din diferite țări.

În al treilea rînd, dificultatea materială și apoi științifică de a organiza, coordona, îndruma, valorifica și impulsiona atît pe plan național și, mai cu seamă, internațional o astfel de activitate. Resimțind în ultimii ani acest lucru, în calitatea pe care am avut-o, aceea de președinte al Comisiei de terminologie, am fost nevoit să renunț la această sarcină care mi-a dat o mare satisfacție profesională și m-a onorat un deceniu și mai bine.

2.2. Studiul terminologic, practic, nu poate fi încheiat niciodată. Pentru că lista termenilor fiind foarte lungă, pe de o parte, iar procesul înnoirii producînd modificări ale însușirilor lor esențiale, pe de altă parte, solicită cercetării o permanentă abordare. Se modifică și apartenențele, legăturile dintre noțiuni, aspect pe care indexarea automată și elaborarea tezaurului nu-l pot ignora. Intensificarea traducerilor reclamă, de asemenea, o cunoaștere „la zi" a nuanțelor care apropie sau separă — în diferite limbi — **unul și** același termen.

2.3. Pentru aceste rațiuni, este util, ca primă urgență a celor două comisii IASI, să stabilească **inventarul termenilor abordați și neabordați**, modul de rezolvare al definițiilor date din punctul de vedere al științei domeniului și al tezaurizării.

Acest grup de experți prezenți la această ședință poate să rezolve într-o suită de 2—3 ședințe de lucru, în decurs de un an, la Viena sau în alt oraș al Europei Centrale o astfel de sarcină, care ar clarifica :

— Ce s-a făcut ;
— Ce a rămas de făcut ;
— Ce trebuie refăcut ;
— Omogenizarea metodologiei studiului ;
— Repartizarea lui pe comisii naționale sau instituții ;
— Modalitatea de stimulare a acestei activități ;

Beneficiul ar fi egal pentru ambele comisii.

3. PROIECT DE TEMATICĂ (ÎN CONTINUARE) AL STUDIULUI.

3.1. Studiul respectiv nu-și poate propune să creeze o terminologie nouă, pentru că sarcina ar fi tot atît de absurdă ca și cum s-ar dori să se creeze o limbă nouă. Limba este un organism viu, un cod consacrat de tradiție, de viață, de știință, care își are propria sa dialectică, rămînînd în afara hotărîrilor arbitrare care ar căuta s-o modifice, **oricînd** și **oricum.**

Însă limba poate fi analizată, controlată și, pe alocuri, ajutată, dacă nu chiar dirijată, mai cu seamă în sfera semnificațiilor ei tehnice, care cunosc o dinamică puternică.

Limba în gîndirea modernă cibernetică constituie un **sistem** format din **termeni,** din **cuvinte.** Termenul, cuvîntul pot fi considerați ca un **simbol,** ca un **semn** care permite realizarea și dezvoltarea **vorbirii** și **scrierii** necesare înțelegerii și transmiterii informațiilor, cunoștințelor.

Termenul sau cuvîntul realizează **unitatea** dintre realitate (pe care o nominalizează, o codifică) și complexul sonor.

Așadar, **cuvîntul** sau **termenul rostit** sau **scris** este **învelișul** sonor sau grafic căruia îi corespunde un **concept,** o **noțiune** anumită.

3.2. Care sînt conceptele, noțiunile ce trebuie studiate în interiorul educației fizice și sportului, care reprezintă un subsistem tehnic în cadrul sistemului limbii generale ?

— **Dicționarul** sau **lexiconul** ar constitui cadrul cel mai cuprinzător, dar și cel mai haotic al abordării studiului terminologic impus de nevoile științei și tezaurizării domeniului.

— **Ramurile** sau **disciplinele sportive** care, în regulamentele lor de concurs, operează cu termeni proprii ce se reclamă omologați și definiți. De exemplu, regulamentul jocului de handbal conține o suită de termeni specifici (elemente de joc : pasă, dribling, aruncare la poartă ; procedee de joc : aruncare de la margine, aruncare de la 7 și de la 9 m, aruncare prin evitare, minge de arbitru, marcarea golului ; regulile fundamentale spațiale și temporale ale jocului : teren, timp, poartă, marcajele terenului, dimensiunile mingii, numărul și așezarea jucătorilor, spațiul de poartă etc.).

— **Teoria generală a antrenamentului sportiv** care se bazează pe concepte întîlnite în toate ramurile sportive (tipuri de antrenament) și care o fundamentează științific și-i diferențiază categoriile de bază provenite din științele de graniță (fiziologie, biochimie, biomecanică, psihologie, sociologie, matematici, cibernetică, informatică, teoria sistemelor etc.).

— **Termenii de bază ai domeniului** (educație fizică, educație sportivă, sport, antrenament, motricitate, act motric, acțiune motrică, deprindere, conștiință și pricepere motrică etc.).

3.3. Cele două comisii reunite trebuie să-și precizeze opțiunea după ce se întocmește inventarul noțional și se precizează proporția noțiunilor elucidate pentru a stabili lista celor ce urmează a fi definite, care este extrem de încărcată.

— Comisia națională română, în deceniul trecut, a gîndit că studiul trebuie să debuteze cu definirea noțiunilor generice, esențiale, care pot constitui „chei" în jurul cărora urmează să se grupeze termenii înrudiți, subsidiari sau derivați. Se făcea un serviciu bun acțiunii de tezaurizare care se bazează pe o astfel de gîndire și se aduceau precizări utile în stabilirea eșafodajului noțional al științei sportului.

Deci, nevoia abordării unor liste de termeni trebuie să includă ideea **raporturilor cauzale, sistemice între ei**, indispensabilă realizării celor două efecte amintite — al tezaurizării și al definitivării statutului de **știință** pe care domeniul nostru îl reclamă pe bună dreptate.

De aceea, din cele 4 variante ale izvoarelor studiului terminologic, excludem dicționarul și acceptăm pe celelalte trei, în ordinea expunerii lor. Practica are nevoie preponderent de conținutul și sfera noțiunilor ramurilor sportive, din care pînă în prezent pare-se că doar schiul are deja efectuat un studiu. Celelalte surse amintite (teoria generală a antrenamentului și termenii de bază) au studii deja efectuate, punîndu-se eventual problema actualizării lor.

4. METODOLOGIA ȘI ORGANIZAREA STUDIULUI

Ea poate fi diferită. O expun pe cea pe care am practicat-o și a dat rezultate în România.

4.1. Mai întîi, trebuie asigurată baza organizatorică a studiului, adică alcătuirea colectivului de lucru. Noi l-am numit, în România, **Comisia națională de terminologie**, pe care am plasat-o în incinta Institutului de Educație Fizică și Sport din București. Componența ei a fost impusă de necesitățile studiului. Ipotezele de lucru ne-au convins aprioric că, teoretic, majoritatea termenilor implică o analiză complexă în care laturile biologică a fenomenului (fiziologic, biochimic, biomecanic), psihologică (metodica), sociologică și, de curînd, cibernetică-matematică se pot afla angajate concomitent în dezbaterea definițiilor respective. De aceea, o comisie completă reclamă toate aceste profiluri de specialiști.

4.2. În viziunea ei, studiul a abordat mai puțin **partea lingvistică** a termenilor și mai mult pe cea **logică.** Pătrunzînd cu ajutorul regulilor logicii formale (genul proxim și diferența specifică) în intimitatea unei noțiuni s-au putut preciza „apropierile" și „depărtările" ei față de celelalte cu care alcătuiesc o parte a lexicului domeniului.

Fișa fiecărei noțiuni a urmat indicațiile internaționale de standardizare (Organizația Internațională a Standardizării), ea cuprinde denumirea noțiunii, apoi noțiunea superioară în a cărei sferă se încadrează, definiția propriu-zisă și un punct final intitulat „observații și recomandări", care a permis întotdeauna completări ale definiției pe care am dorit-o să fie alcătuită dintr-o singură frază, corespunzătoare criteriilor logicii formale care stabilesc economia definiției oricărui fapt, proces sau fenomen. Parantezele, pe cît a fost posibil, au fost eliminate.

Evident, din fișa fiecărei noțiuni, momentul definiției a constituit dificultatea majoră. Ei i s-a acordat cea mai mare atenție. S-a urmărit, în primul rînd, „găsirea" capătului de definiție, care fixează noțiunea într-o anumită zonă a cîmpului terminologic, stabilind apartenența și genul ei proxim. Gîndul permanent la structura corelată, specifică încrengăturilor din științele naturale în care se găsește realitatea pe care termenul o concretizează (o nominalizează), a eliminat definirea arbitrară, improvizată și desprinsă de un context în care ea a apărut și există. Mai grea s-a dovedit partea a II-a a definiției, cea în care se înscriu însușirile care separă noțiunea, o individualizează și-i stabilesc conținutul și identitatea. Grija determinată de dimensiunea relativ restrînsă a definiției a obligat comisia să selecteze doar însușirile realmente definitorii, cînd numărul lor a fost prea mare, sau să surprindă pe cele care într-adevăr caracterizează conceptul. Sensurile secundare, carac-

teristicile noi ale evoluției conceptului au intrat în punctul final al fișei (observații și recomandări), dînd astfel atenția cuvenită și exigențelor logicii dialectice, care reclamă o viziune dinamică asupra definirii unui concept care este supus în timp unor modificări de conținut și chiar de sferă.

4.3. Depinzînd de natura caracteristicilor, fiecare fișă a beneficiat de punctul de vedere al tipurilor de specialiști cooptați în comisie. Sinteza lor a provocat, în majoritatea cazurilor, dezbateri prelungite și reluate. În general, o definiție s-a validat după cel puțin 2—3 analize, repetate la intervale de timp necesar reflecțiilor îndelungate. În acest fel, definițiile sînt echilibrate, omogene și corelate. Discuțiile provocate au permis aprofundarea unor probleme de mare finețe teoretică, cu implicații filosofice, științifice și pragmatice, răscolite și aprofundate în aceste împrejurări.

De subliniat că o astfel de comisie este recomandabil să aibă stabilitate și continuitate. În România, noi am asigurat o viață curentă Comisiei noastre, timp de aproape 10 ani, convocînd-o săptămînal, în medie cîte 2 ore de lucru efectiv, precedat de studiul individual al fiecărui component în parte.

4.4. Tratarea pe grupe de termeni, pe care i-am apreciat că se înrudesc prin noțiunea superioară, și capul de definiție care a stabilit apartenența noțiunii definite au permis ierarhizarea și cronologia analizelor și, în final, stabilirea grafică a încrengăturilor, efect care interesează, în primul rînd, comisia de tezaurizare și activitatea centrelor de documentare și informare.

Prezentăm, pentru exemplificare, astfel de relații care, oricît ar fi de subiective în reprezentarea lor grafică, au o bază obiectivă, atunci cînd se au în vedere conținutul, sfera, derivațiile, legăturile directe sau indirecte.

5. EFECTELE STUDIULUI

5.1. **Pe plan național,** efectele sînt resimțite, în primul rînd, în plan **didactic,** un astfel de studiu reprezentînd, în fond, o autentică lucrare de teorie rafinată a educației fizice și sportului, care le stabilește inventarul și ierarhia categoriilor noționale atît principale, cît și secundare.

Un astfel de beneficiu contribuie și la acceptarea **statutului de știință** a domeniului, considerat pînă de curînd o zonă de intersecție, de frontieră între mai multe științe biologice și umaniste tradiționale, în care circulația noțiunilor a prezentat limite și inadvertențe determinate de abordarea neunitară a unui fenomen care își are individualitatea și dimensiunea sa proprie.

În sfîrșit, o atare lucrare editată și difuzată a permis **ziariștilor,** ca și **studenților,** profesorilor de specialitate, **antrenorilor** să consulte o sursă accesibilă de informații privind conținutul și sfera unor noțiuni care, datorită tocmai marii lor circulații, trebuie să fie corect și unitar înțelese și acceptate.

5.2. **Pe plan internațional,** a prilejuit prima tentativă de **universalizare** a sensurilor termenilor cu care fiecare limbă operează, nominalizînd aceleași realități ale educației fizice și sportului dar în expresii fonetice diferite, greu accesibile chiar și în cazul limbilor cu circulație internațională. Asemănările, ca și deosebirile de fond sau de nuanțe, au fost dezvăluite doar cu ajutorul studiului terminologic, **tradus** însă în limbile vorbite de mari colectivități umane și în ale unor țări cu o bogată tradiție și prezență sportivă.

Operația trebuie însă continuată pînă la epuizarea întregului inventar de termeni, ale căror definiții ar urma să fie traduse în cît mai multe limbi.

5.3. **Dezvoltarea informaticii,** în general, și penetrația ei în domeniul nostru atît de fecund în informație constituie o problemă de actualitate imediată. **Nevoile** tezaurizării nu pot fi detașate de cele ale studiului terminologic. Ierarhia și interrelațiile dintre termeni le poate realiza doar acesta din urmă. Or, micile beneficii ale activității terminologice, oricît de parțiale și discontinue s-ar fi dovedit, nu au putut fi preluate suficient și generalizate de activitatea de tezaurizare. Iată de ce **activitatea ambelor comisii trebuie condusă unitar și pe baza planurilor de studii comune.** Este, în fond, vorba, în primul rînd, de laturile organizatorică și economică ale problemei, pentru că cea conceptuală și operativă ar decurge de la sine.

O astfel de reuniune ar trebui să pună bazele unei astfel de activități pe care nu o pot imagina decît așa.

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

ACCESIBILITATEA NORMELOR COMPLEXULUI POLISPORTIV „SPORT ŞI SĂNĂTATE" PENTRU STUDENŢI

Conf. univ. OCTAVIAN BĂNĂŢAN
I.M.F. — Bucureşti

1. ACTUALITATEA PROBLEMEI

Complexele cu caracter polisportiv, elaborate şi aplicate de-a lungul timpului în diferite ţări, exprimă în mod concret concepţia teoretică şi direcţiile fundamentale de orientare ale sistemului de educaţie fizică şi sport din fiecare ţară.

Referindu-ne la ţara noastră, precum şi la oricare din celelalte ţări cu un sistem de educaţie fizică avansat, constatăm că, pe parcursul diferitelor perioade, esenţa activităţii de educaţie fizică şi sport a fost concentrată, printre altele, în cadrul complexelor cu caracter polisportiv şi că în ultimul timp acestea au mers mînă în mînă cu prefacerile fundamentale consemnate în viaţa social-politică şi economică a ţării.

„Insigna de atlet complet" sau cea de **„Atlet militar complet"** existente înainte de 1944. **„Triatlonul Popular"** (1948) **„Insigna de polisportiv"** (1949), **„G.M.A."** (1950 şi 1956), **„Insigna de polisportiv"** (1963), **„Sport şi sănătate"** (1974) au exprimat — în perioadele elaborării lor — conţinutul şi orientarea de bază a mişcării de educaţie fizică şi sport din ţara noastră.

Complexul polisportiv **„Sport şi sănătate"** pentru studenţi demonstrează cum nu se poate mai elocvent legătura trainică a complexului cu sistemul nostru, propriu, de educaţie fizică şi sport pentru studenţi.

Ce poate să confirme cu mai mare putere de convingere această afirmaţie decît faptul că **toate probele complexului „Sport şi sănătate" sînt, în acelaşi timp, şi probe de control pentru verificarea şi aprecierea nivelului de pregătire fizică şi sportivă a studenţilor ?**

Putem afirma chiar că probele complexului **se suprapun,** în cea mai mare parte, cu sistemul unitar de verificare şi apreciere a studenţilor în domeniul educaţiei fizice şi sportului şi prin aceasta că sistemul unitar de verificare şi apreciere nu poate fi despărţit de complexul polisportiv „Sport şi sănătate" în vigoare.

Interdependenţa strînsă şi condiţionarea reciprocă existentă între „Sistemul unitar de verificare şi apreciere" pentru studenţi şi complexul polisportiv **„Sport şi sănătate"** ne-au sugerat ideea unui studiu concret a modului în care actualele norme ale complexului corespund cu sarcinile care revin, în general, unui complex sportiv cu caracter de masă.

Efectuarea studiului a fost stimulată, printre altele, şi de preocupările Ministerului Educaţiei şi Învăţămîntului din ultimii doi ani pentru îmbunătăţirea actualului Sistem unitar de verificare şi apreciere a nivelului de pregătire fizică şi sportivă a studenţilor. În alternativa acceptării revizuirilor propuse şi aflate încă în discuţie, orice date obiective, concrete, legate de problema în cauză nu pot decît să ajute la alegerea unor soluţii care să contribuie în mod real la perfecţionarea întregului proces de educaţie fizică şi sport în rîndul studenţilor.

Pe de altă parte, atît actualul S.U.V.A., cît şi Complexul sportiv **„Sport şi sănătate"** pentru studenţi au parcurs în actuala lor concepţie

cîte 8 și, respectiv, 7 ani de existență, perioadă în care s-au putut cristaliza atît aspectele pozitive, cît și cele negative și după care se pot propune soluții concrete de îmbunătățire.

Experiența țării noastre, în domeniul complexelor polisportive din ultimii 30 de ani, ne arată că perioada de 6—8 ani a coincis, de fiecare dată, cu apariția unor revizuiri structurale menite să le revitalizeze, să le pună de acord cu noile cerințe, orientări și sarcini apărute după introducerea lor.

Revizuirea periodică apare astfel ca un fenomen normal, menit să șteargă efectele uzurii morale pe care le-a acumulat în timp, să asigure corelarea și adaptarea la exigențele prezentului și la scrutarea tendințelor care se impun din ce în ce mai evident pe plan național și internațional.

Menționăm faptul că obiectul studiului este dedicat în exclusivitate gradului de accesibilitate a „normelor complexului" în structura sa actuală și că nu ne-am propus să analizăm nici conținutul său, nici numărul probelor și nici necesitatea înlocuirii unor probe cu altele, apreciind că aceasta constituie o altă problemă mai amplă și de competența organelor investite cu responsabilitatea activității sportive de masă pentru toate eșaloanele cărora li se adresează complexul.

Apreciem că o mai corectă acordare a normelor complexului cu posibilitățile reale ale studenților, reieșite din valorificarea datelor privitoare la nivelul de pregătire fizică al studenților, care se recoltează și prelucrează anual, ar asigura o mai profundă integrare a complexului în cadrul trăsăturilor definitorii ale „Daciadei".

2. DESCRIEREA COLECTIVULUI ȘI METODA DE LUCRU

Verificarea gradului de accesibilitate a complexului polisportiv **„Sport și sănătate"** pentru studenți a fost efectuată la un număr de 12 instituții de învățămînt superior din cele mai mari centre universitare ale țării : Brașov, București, Cluj-Napoca, Craiova, Galați, Iași și Timișoara.

În acțiunea de verificare au fost cuprinși toți studenții anilor I și II din 10 instituții de învățămînt superior, cu profiluri diferite și cîte un eșantion restrîns din celelalte două, însumînd în final 21.853 de studenți,

Tabelul 1

Structura colectivului de studenți testați în anul universitar 1981-1982, pe institute, sexe și ani de studii

Nr. crt.	Institut de învățămînt superior	BĂIEȚI			FETE			TOTAL
		An I	An II	Total	An I	An II	Total	
1	Universitatea Brașov	200	200	400	180	180	360	760
2	A.S.E. București	201	287	488	820	847	1667	2155
3	I. Agr. N.B. București	267	268	535	256	224	480	1015
4	I.M.F. București	192	158	350	367	327	694	1044
5	I. Polit. București	1631	2026	3657	1045	1376	2421	6078
6	I. Agr. Cluj-Napoca	185	165	350	132	113	245	595
7	Universitatea Craiova	455	543	998	716	712	1428	2426
8	Universitatea Galați	303	460	763	356	372	728	1491
9	I. Agr. Iași	175	193	368	148	114	262	630
10	I. Polit. Iași	1181	1216	2397	764	853	1617	4014
11	Universitatea Iași	112	151	263	292	351	643	906
12	Univers. Timișoara	115	84	199	340	200	540	739
TOTAL		5017	5751	10768	5416	5669	11085	21853

dintre care 10.768 (49,2 la sută) băieți și 11.085 (50,8 la sută) fete (tabelul 1).

Testarea s-a efectuat pe parcursul întregului an universitar, în trei etape succesive :

— toamna anului 1981 — probele de stadion ;

— iarna anului 1981—82 — probele de sală ;

— primăvara anului 1982 — probele de stadion.

Lucrarea se bazează pe rezultatele înregistrate în etapa de iarnă și cea de primăvară, după efectuarea operațiunilor de triere și excludere a rezultatelor și însumează în final 84.871 de testări, dintre care 32.379 în etapa de iarnă și 52.492 în etapa de primăvară (tabelul 2).

Numărul de rezultate înregistrate la fiecare probă oscilează între 3.622 la aruncarea greutății băieți și 10.264 la proba de săritură în lungime fete, oferind astfel condiții optime pentru asigurarea unor aprecieri semnificative din punct de vedere statistic

Tabelul 2

Probe de sală (perioada de iarnă)

Anul de studii	Băieți	Fete	Total
Anul I	9 847	7 961	17 808
Anul II	7 755	6 816	14 571
Total	17 602	14 777	32 279

Probe de stadion (perioada de primăvară)

Anul de studii	Băieți	Fete	Total
Anul I	11 293	8 641	19 934
Anul II	18 200	14 358	32 558
Total	29 493	22 999	52 492

pentru întreg colectivul de studenți (tabelul 3).

Diferențele mai mari în ceea ce privește numărul de cazuri cuprinse în lucrare, la același sex și la același an de studii, se datorează, în principal, faptului că unele probe nu au fost efectuate în condiții de respectare a normelor standardizate pentru a

Tabelul 3

Situația centralizată a numărului de testări, pe probe, sexe și ani de studii, după efectuarea operațiunilor de verificare și excludere a rezultatelor necorespunzătoare. (La sfîrșitul anului)

Nr. crt.	PROBA	STUDENȚI			STUDENTE			TOTAL
		Anul I	Anul II	Total	Anul I	Anul II	Total	
1	100 m plat	2088	2357	4 445	5003	5173	10 176	14 621
2	1000 (500) m plat	2032	2403	4 435	3917	3719	7636	12 071
3	Lungime	3551	3881	7432	4798	5466	10 264	17 696
4	Greutate	3622	-	3622	4482	-	4482	8 104
5	Tracțiuni în brațe	4859	3928	8787	-	-	-	8 787
6	Exercițiul în 4 timpi	4988	3827	8815	-	-	-	8 815
7	Ridicarea genunchilor la piept din atîrnat cu spatele la scara fixă	-	-	-	3987	3393	7380	7 380
8	Menținut în atîrnat la bară cu brațele îndoite	-	-	-	3974	3423	7397	7 397
TOTAL		21140	16396	37536	26161	21174	47 335	84 871

fi luate în considerare. Ca urmare nu au fost cuprinse în calcul rezultatele obținute la proba de 500 m plat și, respectiv, 1000 m plat provenite de la institutele la care alergarea nu s-a efectuat pe stadion cu pistă circulară, ci pe terenuri fără zgură sau în linie dreaptă. Alte diferențe sînt consecința excluderilor efectuate cu ocazia verificării, centralizării și interpretării tuturor rezultatelor primite din țară.

În cazul în care rezultatele unui institut cu pondere însemnată în numărul total al studenților testați au fost excluse, aceasta a determinat o scădere însemnată a numărului total de cazuri rămase în calcul întrucît „excluderea" nu putea să opereze numai asupra unei părți din rezultatele institutului în cauză, ci asupra tuturor datelor furnizate.

Dealtfel, avem certitudinea că excluderea rezultatelor suspecte, provenite de la un institut, două sau chiar trei, nu influențează în sens negativ calitatea cercetării, ci dimpotrivă contribuie la întărirea caracterului științific al acesteia.

Rezultatele probelor din cadrul complexului polisportiv **„Sport și sănătate"** pentru studenți au fost recoltate în condiții identice, la toate cele 12 institute, cu ocazia trecerii probelor de control, au fost ierarhizate și eșalonate în ordine valorică descrescîndă, pe fiecare institut, grupate în clase de performanțe și centralizate, pe țară.

În urma centralizării datelor s-au calculat media aritmetică ponderată, abaterea standard, s-a stabilit mediana și s-a calculat procentul celor care au îndeplinit normele complexului, pe institute și pe țară, la fiecare an, pe sexe și pe probe.

Lucrarea de față analizează numai aspectele legate direct de problemele care „privesc accesibilitatea normelor complexului **„Sport și sănătate"** pentru studenți. Celelalte date și informații, care se referă la pregătirea fizică a studenților, vor fi cuprinse într-o lucrare separată cu caracter mult mai amplu.

3. PREZENTAREA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR

Analiza rezultatelor centralizate obținute la sfîrșitul anului universitar 1981/1982 la probele complexului sportiv (6 probe la anul I și 5 probe la anul II) evidențiază o multitudine de aspecte care se cer sesizate și interpretate în vederea găsirii unor soluții de rezolvare mai bune decît cele actuale.

Cea mai evidentă caracteristică a complexului este reflectată de o **insuficientă concordanță între normele existente și posibilitățile reale ale colectivelor studențești.** Observația este valabilă pentru întreg complexul, pentru amîndoi anii de studii, la ambele sexe și la toate cele 6 (respectiv, 5) probe din cadrul complexului.

a. **Posibilitățile reale de îndeplinire a normelor,** la ambele sexe și ambii ani de studii, au o amplitudine deosebit de mare, cu două limite : 91,9 la sută la proba de ridicare a genunchilor la piept, anul II fete și 46,9 la sută la proba de tracțiuni în brațe, anul II băieți.

b. **Pe sexe,** cea mai mare amplitudine este consemnată la anul II fete și este de 44,1 la sută (de la 47,8 la sută la 100 m plat pînă la 91,9 la sută la ridicarea genunchilor la piept), în timp ce la anul I este de 30,0 la sută (de la 43,2 la sută la 500 m plat, pînă la 78,2 la sută la ridicarea genunchilor la piept).

La colectivele de băieți, amplitudinea este mai mică, încadrîndu-se între 27,3 la sută la anul II și 20,8 la sută la anul I. Limitele extreme fiind consemnate la proba de tracțiuni în brațe anul II (46,9 la sută) și la exercițiul în 4 timpi, tot la anul II (74,2 la sută) — (tabelele 4 și 5).

c. **Pe probe,** apar în dezacord evident normele de la alergările de viteză (la ambele sexe), alergarea pe 500 m la fete și tracțiunile în brațe la anul II băieți, realizabile între 46,9 la sută și 54,5 la sută și celelalte probe care, pe ansamblu, se îndeplinesc între 60 la sută și 91,9 la sută. În timp ce restul probelor la băieți înregistrează oscilații destul de reduse, de la 59,2 la sută la proba de 1000 m plat pînă la 74,2 la sută la exercițiul în 4 timpi, la fete diferențele se încadrează între 61,2 la sută la săritura în lungime anul II și 91,9 la sută la ridicarea genunchilor la piept la același an (tabelele nr. 4 și 5).

d. **Pe ani de studii,** la aceeași probă și sex, diferențele de realizare a

Tabelul 4

Posibilitățile de realizare a normelor complexului

STUDENTE

Nr. crt.	PROBA	Norma		Realizarea normei					
				În cifre absolute			În procente		
		An I	An II	An I	An II	Total	An I	An II	Total
1	100 m plat	17,9	17,8	2714	2514	5228	48,5	54,2	51,3
2	500 m plat	2:0,9	2:0,9	1889	1767	3656	48,2	47,5	47,8
3	Lungime	3,11	3,11	2939	3324	6263	61,2	61,0	61,1
4	Greutate	5,37	-	2266	-	2266	50,5	-	50,5
5	Ridicarea genunchilor la piept din atîrnat la scară	22	18	3218	2856	6074	78,2	91,9	82,3
6	Menținut în atîrnat la bară cu brațele îndoite	26	18	2426	2640	5066	65,0	77,1	68,4
TOTAL		-	-	15452	13101	28553	59,0	61,8	60,3

normelor sînt nesemnificative, datorîndu-se, în principal, unui nivel apropiat de pregătire fizică între cei doi ani de studii și, în secundar, unor diferențe reduse de dificultate a normelor între cei doi ani.

Dealtfel, un studiu atent al nivelului normelor la cei doi ani de studii arată că : din cele 10 probe comune la amîndoi anii, în patru cazuri (două la băieți și două la fete), normele anului I sînt mai pretențioase decît ale anului II ; în trei cazuri, normele anului II sînt mai pretențioase decît cele ale anului I (două la băieți și unul la fete) ; și în alte trei cazuri normele celor doi ani sînt egale (două la băieți și unul la fete). În plus, chiar și atunci cînd normele celor doi ani au fost diferențiate, aceste diferențe sînt de ordinul unei zecimi de secundă la 100 m plat, de două secunde la 1000 m plat, o tracțiune la forța în brațe și o execuție la exercițiul în 4 timpi la băieți. Singurele diferențe semnificative între anul I și II sînt consemnate la probele de sală, unde, în mod inexplicabil, pretențiile la anul I sînt evident superioare celor ale anului II, cu patru exe-

Tabelul 5

Posibilitățile de realizare a normelor complexului

STUDENȚI

Nr. crt.	PROBA	Norma		Realizarea normei					
				În cifre absolute			În procente		
		An I	An II	An I	An II	Total	An I	An II	Total
1	100 m plat	13,7	13,6	1025	1286	2311	49,0	54,5	51,9
2	1000 m plat	3:40	3:42	1203	1486	2689	59,20	61,8	60,6
3	Lungime	4,51	4,51	2296	2682	4978	64,6	69,1	66,9
4	Greutate	6,82	-	2354	-	2354	65,0	-	65,0
5	Tracțiuni	8	9	3400	2697	6097	60,2	46,9	57,9
6	Exercițiul în 4 timpi	15	14	3482	2841	6323	69,8	74,2	71,7
TOTAL		-	-	13760	10992	24752	65,0	67,0	65,9

cuții și, respectiv, șase exerciții (tabelele 4 și 5).

Coroborînd rezultatele de la realizarea normelor complexului polisportiv cu valorile medii obținute de cei doi ani de studii, la probele studiate, apare și mai evidentă inutilitatea stabilirii unor norme diferite între cei doi ani. Pentru acest motiv, ne pronunțăm pentru **existența unor norme unice la cei doi ani și, mai curînd, pentru introducerea a două (sau trei) grade diferite cu indici de dificultate progresivă.**

e. O apreciere comparativă a normelor complexului cu mediile aritmetice ponderate obținute de studenți ne demonstrează clar faptul că la cele mai multe probe normele complexului sînt inferioare mediilor realizate de studenți. Astfel, la băieți, din cele 11 probe existente, normele actuale ale complexului se situează peste media aritmetică ponderată la un număr de cinci probe, în timp ce la fete numărul acestora este de trei.

Restul de 14 probe (6 la băieți și 8 la fete) au mediile aritmetice ponderate superioare normelor complexului.

f. Analiza atentă **a posibilităților de realizare a normelor la fiecare probă în parte și a tuturor celor 6 probe** (respectiv, 5) **de către aceeași persoană arată că la fiecare an există cel puțin o probă care îngrădește, singură, posibilitatea obținerii diplomei la cca 50 la sută dintre studenți, iar toate normele nu pot fi realizate decît de 25—30 la sută din numărul total al studenților.**

Iată probele ale căror norme sînt inaccesibile pentru cei mai mulți studenți :

1. **la fete : norma la 100 m plat** este inaccesibilă la 51,5 la sută în anul I și 45,8 la sută în anul II ;

— **norma la 500 m plat** este inaccesibilă pentru 51,8 la sută la anul I și pentru 52,5 la sută la anul II ;

2. **la băieți : norma la 100 m plat** este inaccesibilă pentru 51,0 la sută la anul I și pentru 45,5 la sută la anul II, iar tracțiunile în brațe — pentru 53,1 la sută anul II.

Pentru celelalte probe, procentajul nerealizării normelor se apropie de 40 la sută la aruncări și sărituri și se situează între 20—35 la sută la probele de sală.

În condițiile normelor actuale, o singură probă (100 m plat) barează posibilitatea obținerii diplomei la mai mult de jumătate dintre studenții ambelor sexe (50,5 la sută). Celelalte 5 probe (respectiv, 4) vor mai elimina, fiecare, în medie, între 5—7 la sută și vor restrînge grupul celor care pot realiza toate normele la cca 25—30 la sută sau poate chiar la cote mai reduse.

Sub acest aspect, apare evidentă necesitatea stabilirii unor norme accesibile unui număr mai mare de studenți, la fiecare probă din cadrul complexului. Nivelul normelor se cere să fie astfel stabilit, încît acestea să devină realizabile în proporții egale, sau apropiate, la toate probele și să fie accesibile pentru 70—80 la sută dintre studenți, la fiecare probă, după o scurtă pregătire prealabilă.

Din acest punct de vedere, cele mai multe norme ale actualului complex polisportiv se cer ușurate, altele pot fi menținute la cotele existente și un număr mai restrîns se cer îngreuiate.

În cazul existenței unui complex cu două grade (gradul I și gradul II) sau cu trei (aur, argint și bronz) unele dintre normele în vigoare ar putea corespunde, după nivelul lor de dificultate, unor grade diferite. (Cele realizate în proporție de 70—80 la sută pentru gradul I, iar cele realizabile în proporție de 50 la sută pentru gradul II etc.).

Localizînd interpretarea rezultatelor pe țară, la situația reală dintr-un singur institut, deficiențele semnalate se conturează și mai evident. Astfel, la Academia de Studii Economice din București cîte o singură probă, la fiecare an de studii, exclude din cursa pentru complexul polisportiv peste 62 la sută din efectivul total al studenților care dau aceste probe și anume :

1. **la fete** — anul I — proba de 100 m plat elimină cca 59 la sută, iar la anul II — proba de 500 m plat elimină cca 62 la sută dintre studente ;

2. **la băieți** — anul I — proba de 100 m plat elimină cca 70 la sută, iar la anul II — proba de tracțiuni elimină cca 58 la sută dintre studenți.

Dacă ținem seamă de faptul că fiecare dintre celelalte probe mai reduce numărul celor care pot realiza toate normele numai cu cîte 3 la sută, la fiecare probă, rezultă că proporția celor care pot realiza toate normele

va fi indiscutabil sub 20 la sută, ceea ce, principial, nu poate fi acceptat întrucît denaturează sensul adevărat de complex sportiv cu caracter de masă.

h. Cercetarea noastră confirmă, cu date actuale, rezultatele altor cercetări anterioare (1, 2) şi scoate în evidenţă necesitatea revizuirii actualelor norme şi punerea lor de acord cu posibilităţile reale ale studenţilor (3).

În acest scop, prezentăm rezultatele care corespund cu posibilităţile studenţilor din anii I şi II din România, realizabile în proporţie de 70—80 la sută (tabelul 6).

zultatele sînt mai bune la anul II, la altele — la anul I şi la a treia categorie de probe, rezultatele sînt sensibil egale.

2. Normele actuale sînt, în linii mari, în concordanţă cu posibilităţile reale ale studenţilor. La unele probe, se înregistrează însă un **decalaj prea mare între nivelul normelor şi posibilităţile de realizare,** în ambele sensuri. Astfel, normele unor probe de sală, la studente, sînt realizabile cu prea mare uşurinţă, în proporţie de peste 90 la sută, în timp ce la alte probe, normele se realizează abia în proporţie de 46—49 la sută.

Tabelul 6

Propuneri de „norme orientative îmbunătăţite" pentru obţinerea complexului sportiv „Sport şi Sănătate" pentru studenţi

Nr. crt.	PROBA	Posibilităţile de realizare a normelor			
		70 %	80 %	70 %	80 %
		Norma propusă			
		BĂIEŢI		FETE	
1	100 m plat	14,0	14,2	18,2	18,5
2	1000 m plat (500)	3:48	3:52	2:15	2:20
3	Lungime	4,40	4,25	3,05	3
4	Greutate	6,75	6,25	5,00	4,90
5	Tracţiuni în braţe	7	6	-	-
6	Exerciţiul în 4 timpi	15	14	-	-
7	Ridicarea genunchilor la piept din atîrnat cu spatele la scara fixă	-	-	23	20
8	Menţinut în atîrnat la bară cu braţele îndoite	-	-	20	18

CONCLUZII ŞI PROPUNERI

1. Datele obţinute cu ocazia testării studenţilor în anul universitar 1981/82 demonstrează un potenţial omogen de pregătire fizică la cei doi ani de studii. Nivelul mediilor aritmetice ponderate, al medianei şi procentajul de realizare a normelor, la toate probele complexului, sînt foarte apropiate între cei doi ani. La unele probe, re-

De aici rezultă necesitatea revizuirii unor norme şi punerea lor de acord cu posibilităţile reale existente, în sensul egalizării posibilităţilor de realizare a normelor, astfel încît ele să devină accesibile pentru cca 70—80 la sută dintre studenţi, la fiecare probă luată în parte.

3. Dat fiind nivelul apropiat de pregătire fizică al celor doi ani de studii, opiniem pentru stabilirea unor

norme unice, egale, fără nici o diferențiere între anul I și anul II.

Chiar și în prezent, unele norme sînt mai ridicate la anul I, altele la anul II, dar diferențele stabilite sînt, în cele mai multe cazuri, atît de mici, încît nu se justifică. Dealtfel, apreciem că vîrsta foarte apropiată a studenților pledează și ea în favoarea unor norme unice, în afara unor importante argumente de ordin organizatoric și practic.

4. **Realizarea normelor actuale de către același student, la toate probele,** este accesibilă doar pentru 20—30 la sută dintre studenții care dau toate probele. Pentru a se asigura posibilitățile reale pentru minimum 50 la sută dintre studenți să realizeze toate normele, nivelul acestora, la fiecare probă, trebuie să fie stabilit la un plafon care să devină accesibil pentru minimum 70 la sută dintre studenți.

5. Cu privire la numărul probelor necesare obținerii diplomei opiniem pentru reducerea lor cu cîte una la fiecare an, din totalul de 6 (respectiv, 5) existente. Aceasta ar asigura o sporire substanțială a numărului studenților care ar putea obține diploma și ar stimula angrenarea lor în cadrul complexului.

6. Întrucît probele componente ale complexului în vigoare, precum și unele norme ale sale prezintă importante neconcordanțe și inconveniente în aplicare, apare tot mai clară necesitatea revizuirii întregului complex, renunțarea la unele probe, înlocuirea unora cu altele, mai adecvate, readaptarea normelor la posibilitățile reale ale studenților etc. Dealtfel, o revizuire a complexului existent, orientată cu precădere spre simplificarea conținutului său, ar putea constitui și o cale eficientă de revitalizare, întrucît timpul scurs de la introducerea sa și pînă în prezent a dus în mod inevitabil la acumularea unui oarecare grad de uzură morală.

BIBLIOGRAFIE

1. **Bănățan O, Țigănuș Margareta :** Nivelul de pregătire fizică al candidaților la concursul de admitere în facultățile cu profil 1963—1967 și 1967—1970, rev. Educație fizică și sport, nr. 11/1971, pag. 5—14.

2. **Bănățan O. :** Pregătirea fizică a studenților, Ed. Stadion, București, 1972.

3. **Encutescu A.** și colab. Perfecționarea conținutului, a probelor și normelor complexului polisportiv „Sport și sănătate", a eficienței acestuia privind creșterea gradului de pregătire fizică al populației, Simpozionul Național al C.N.E.F.S. din 27—28.V.1981 — Secțiunea I, pag. 34—43.

4. **Firea Elena, Ad. Dragnea, Stoian Adriana :** Unele aspecte privind realizarea baremurilor S.U.V.A. cu note de peste 8, de către elevii din clasele V—VIII, Simpozionul Național al C.N.E.F.S., București 27—28.V.1981, Secțiunea II-a pag. 110—115.

5. **Truță E. :** Concluzii privind aplicarea S.U.V.A. în învățămîntul gimnazial și liceal din județul Alba, Simpozionul Național al C.N.E.F.S., București 27—28.V.1981, Secțiunea a II-a, pag. 116—129.

6. * * * : Regulamentul complexului polisportiv „Sport și sănătate", București, 1974.

7. * * * : Complexul „Sport și sănătate", Rev. Educație fizică și sport, nr. 5/1974, pag. 2—5.

O. BĂNĂȚAN : L'accessibilité des normes du complexe polisportif „Sport et santé" pour les étudiants

La vérification du degré d'accessibilité du complexe polisportif „Sport et santé" pour les étudiants a été effectuée sur un nombre de 10 institutions d'enseignement supérieur des plus grands centres universitaires de Roumanie. On a utilise 21 853 étudiants, garçons et filles, des prémieres deux annés d'études de

10 institutions d'enseignement supérieur. Les testes ont été faits dans l'automne de 1981 — les épreuves de stade, dans l'hiver 1981—1982 — les épreuves de salle et dans le printemps 1982 — les epreuves de stade.

En analisant et en interprétant les résultats obtenus on a mis en évidence un décalage trop grand entre le niveau des normes et la possibilité de realisation, en tirant la conclusion qu'il faut des normes uniques, egales, sans aucune différence entre les années I et II. On suggére la révision du complexe existant vers une simplification de son contenu, car depuis son introduction et jusqu'aujourd'hui la période grande de temps passé a favorisé, inévitablement, un haut degré d'usure morale.

O. BĂNĂŢAN : On the Accessibility of the „Sports and Health" Polysporting Complex Norms to Students

The author has made it its aim to check up to which extent the „Sports and Health" Polysporting Complex norms are accessible to students. For the purpose he has carried out an investigation in ten higher educational establishments in Romania's biggest university centres. 21,853 students, boys and girls, in the first and second year were tested from 1981 autumn (the events on the stadium), through the 1981—1982 winter (the indoor events) to the 1982 late spring (again events on the stadium). The author has analyzed and interpreted the results obtained and notes that there is a too big discrepancy between the prescribed level and the possibilities of achievement. His conclusion is that there should be no differentiation between the first and second years, i.e. that there should be single norms. Given the marked wear of the complex, he suggests that the whole complex should be revised particularly in terms of content.

EXERCIȚII CU OBIECTE PENTRU ÎNCĂLZIREA APARATULUI LOCOMOTOR ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. STELA COMAN

Casa de copii școlari Budăi com. Podu Iloaiei jud. Iași

Educația fizică și sportul sînt componente importante ale procesului de formare și educare a tineretului, de dezvoltare armonioasă, de întărire a sănătății și formare multilaterală a tineretului studios, pentru a fi apt să îndeplinească îndatoririle ce îi revin ca viitor constructor al socialismului și comunismului în patria noastră.

Pentru realizarea acestor sarcini sînt necesare îmbunătățirea calității și eficienței lecțiilor de educație fizică, asigurarea participării conștiente și sistematice a unui număr cît mai mare de tineri, de toate vîrstele, la activități și competiții organizate în unitățile de învățămînt. Aportul profesorului de educație fizică la realizarea acestor sarcini se va vedea atunci cînd toți elevii și studenții vor îndeplini normele de pregătire fizică stabilite, pe categorii de vîrstă.

Exercițiile cu obiecte prezentate au drept scop diversificarea mijloacelor folosite pentru încălzirea aparatului locomotor, pentru a face mai atractivă această verigă. Ele se adresează atît activizării marilor funcțiuni ale organismului, dezvoltării calităților fizice de bază, deprinderilor motrice, cît și însușirii tehnice a unor ramuri de sport.

Credem că aceste exerciții prezentate vor constitui un ghid atît pentru profesorii de educație fizică care posedă aceste obiecte, cît și pentru cei ce-și pot confecționa singuri obiecte asemănătoare

EXERCIȚII CU MINGEA

I. EXERCIȚII CU MINGEA DIN POZIȚIA STÎND

Ex. 1. Mingea ținută cu ambele mîini, brațele întinse în jos :

— 1 ducerea mingii înainte (brațele întinse) ;

— 2 ducerea mingii sus ;

— 3 ducerea mingii înainte ;

— 4 ducerea mingii jos în poziția inițială. Se repetă 3x8 timpi.

Ex. 2. Mingea ținută cu ambele mîini, brațele întinse spre înainte :

— 1,2 — răsucire cu arcuire lateral stînga ;

— 3,4 — răsucire cu arcuire lateral dreapta. Se repetă 3x8 timpi.

Ex. 3. Depărtat, mingea ținută cu ambele mîini deasupra capului, brațele întinse :

— 1,2 — extensie cu arcuire ;

— 3,4 — îndoire cu arcuire și ducerea mingii la piciorul stîng ;

— 5,6 — extensie cu arcuire ;

— 7,8 — îndoire cu arcuire și ducerea mingii la piciorul drept. Se repetă 3x8 timpi.

Ex. 4. Depărtat, mingea ținută cu ambele mîini deasupra capului, brațele întinse :

— 1,2 — îndoire cu arcuire lateral stînga ;

— 3,4 — îndoire cu arcuire lateral dreapta. Se repetă 3x8 timpi.

Ex. 5. Aceeași poziție, rotări ample de trunchi spre stînga și spre dreapta.

Ex. 6. Depărtat, rularea mingii în jurul centurii. Se execută spre stînga, apoi spre dreapta.

Ex. 7. Stînd, mingea ținută cu ambele mîini în față, ridicarea piciorului stîng și trecerea mingii pe sub picior. Aceeași mișcare cu dreptul.

II. EXERCIȚII CU MINGEA DIN POZIȚIA ÎNTREG ȘEZÎND

Ex. 1. Șezînd, mingea sprijinită pe sol, în partea stîngă ; trecerea mingii în partea opusă, pe sub genunchii îndoiți și invers. După fiecare trecere, picioarele se întind, apoi se îndoaie. Se menține permanent spatele drept.

Ex. 2. Întreg șezînd, sprijin pe antebrațe, mingea ținută între glezne :

— 1 — genunchii ghemuiți la piept;

— 2— genunchii întinși, picioarele ridicate la 45° ;

— 3 — genunchii ghemuiți la piept;

— 4 — revenire în întreg șezînd.

Ex. 3. Șezînd, sprijin pe palme, tălpile sprijînite pe minge, rularea ei înainte și înapoi. Spatele se menține drept.

Ex. 4. Întreg șezînd, picioarele depărtate, mingea ținută cu ambele mîini deasupra capului, brațele întinse :

— 1,2 — extensie cu arcuire ;

— 3,4 — îndoire cu arcuire la piciorul stîng ;

— 5,6 — extensie cu arcuire ;

— 7,8 — îndoire cu arcuire la piciorul drept.

III. EXERCIȚII CU MINGEA DIN POZIȚIA CULCAT DORSAL

Ex. 1. Culcat dorsal, brațele întinse sus, mingea ținută cu ambele mîini ; ridicarea trunchiului cu așezarea mingii între glezne și revenire prin culcat ; ridicarea piciorului și ducerea lui deasupra capului, luarea mingii și revenire în poziția inițială. Se reia mișcarea de la început.

Ex. 2. Culcat dorsal, mîinile la ceafă, mingea ținută între glezne ; ridicarea picioarelor la 65° și revenire.

Ex. 3. Aceeași poziție ; ridicarea picioarelor la 65° și rotarea lor sub formă de cerc, întîi spre stînga, apoi spre dreapta și revenire.

Ex. 4. Culcat dorsal, brațele întinse în prelungirea capului, mingea ținută cu ambele mîini ; ridicarea simultană a trunchiului și a picioarelor în echer și revenire („Briceagul").

IV. EXERCIȚII CU MINGEA DIN POZIȚIA CULCAT FACIAL

Ex. 1. Culcat facial, brațele întinse în prelungirea capului, mingea ținută cu ambele mîini ; ridicarea trunchiului, cu ducerea mingii la ceafă și revenire.

Ex. 2. Culcat facial, brațele întinse în prelungirea capului, mingea ținută pe palma stîngă ; ridicarea alternativă a brațelor, cu mingea în palmă.

Ex. 3. Același exercițiu, combinat cu ridicarea brațului, simultan cu piciorul opus.

V. EXERCIȚII CU MINGEA DIN POZIȚIA STÎND — SĂRITURI

Ex. 1. Stînd, sărituri pe ambele picioare, concomitent cu bătaia mingii în sol.

Ex. 2. Stînd, sărituri pe un picior, simultan cu bătaia mingii în sol. Dacă săritura se execută cu piciorul drept, mingea se bate tot cu mîna dreaptă.

Ex. 3. Aceleași sărituri, dar din deplasare înainte, înapoi, lateral, în cerc.

Ex. 4. Sărituri drepte peste minge. Atenție să nu se calce pe minge.

VI. EXERCIȚII CU MINGEA ÎN DOI

Ex. 1. Față în față, pase cu două mîini de la piept.

Ex. 2. Spate în spate : se dă mingea partenerului cu două mîini prin dreapta și se primește prin stînga. Se inversează rolurile.

Ex. 3. Se dă mingea partenerului cu două mîini pe deasupra capului, se primește printre picioare. Se inversează rolurile.

Ex. 4. Unul driblează, celălalt caută să-i ia mingea. Se schimbă rolurile.

EXERCIȚII CU BASTOANE

I. EXERCIȚII CU BASTOANE DIN POZIȚIA STÎND

Ex. 1. Stînd, bastonul apucat de capete :

— 1 — ducerea bastonului înainte, brațele întinse ;

— 2 — ducerea bastonului sus ;

— 3 — ducerea bastonului înainte ;

— 4 — revenirea în poziția inițială.

Ex. 2. Bastonul sprijinit pe umeri, apucat de capete, stînd depărtat :

1,2 — răsucire cu arcuire stînga ;

— 3,4 — răsucire cu arcuire dreapta.

Ex. 3 Aceeași poziție :

— 1,2 — îndoire, cu arcuire stînga ;

— 3,4 — îndoire, cu arcuire dreapta.

Ex. 4. Aceeași poziție :

— 1 — aplecare înainte 90° ;

— 2 — revenire ;

— 3 — extensia trunchiului ;—

— 4 — revenire.

Ex. 5. Aceeași poziție.

— 1 — aplecarea la 90° cu ducerea capătului stîng al bastonului la vîrful piciorului drept ;

— 2 — revenire ;

— 3,4 — aceeași mișcare în partea opusă.

Ex. 6. Stînd depărtat, bastonul apucat de capete, în față, jos ; balansarea brațelor spre stînga și spre dreapta, rotare amplă pe deasupra capului și revenire în poziția inițială. Aceeași mișcare începută spre dreapta. Brațele trebuie să fie mereu întinse.

Ex. 7. Stînd, cu bastonul în față, apucat de capete ; trecerea piciorului stîng peste baston înainte și înapoi, revenire la poziția inițială. Aceeași mișcare cu piciorul drept.

Ex. 8. Stînd, bastonul sprijinit pe sol cu mîna stîngă, brațul drept liber pe lîngă trunchi ; balansarea piciorului drept înainte și înapoi. Genunchiul și vîrful trebuie să fie întinse. Aceeași mișcare cu celălalt picior.

Ex. 9. Stînd, depărtat, bastonul ținut de capete ; fandare cu piciorul stîng spre stînga, odată cu ducerea brațelor întinse sus ; revenire în poziția inițială. Aceeași mișcare spre dreapta.

Ex. 10. Aceeași mișcare cu fandarea spre înainte, alternativ cu un picior și cu celălalt.

Ex. 11. Stînd, bastonul sprijinit pe sol cu mîna stîngă ; ridicarea piciorului drept, în cumpănă și revenire. Aceeași mișcare cu piciorul stîng.

Ex. 12. Stînd, bastonul sprijinit pe sol cu ambele mîini de capătul de sus ; sărituri ca mingea, cu depărtarea și apropierea picioarelor.

II. EXERCIȚII CU BASTOANE DIN POZIȚIILE PE GENUNCHI, PE CĂLCÎIE, ȘEZÎND

Ex. 1. Pe genunchi, pe călcîie șezînd, bastonul în față apucat de capete ; ridicarea șezutei de pe călcîie, împingerea bazinului înainte, cu ducerea brațelor prin înainte sus, cu extensia spatelui ; revenire în poziția inițială.

Ex. 2. Aceeași mișcare cu așezarea alternativă pe coapsa stîngă, respectiv, dreaptă și revenire în poziția inițială.

Ex. 3. Pe genunchi, bastonul apucat de capete, brațele întinse sus ; ducerea unui picior întins înainte, cu aplecarea bastonului la vîrful piciorului întins. Aceeași mișcare cu celălalt picior.

III. EXERCIȚII CU BASTOANE DIN POZIȚIA ÎNTREG ȘEZÎND

Ex. 1. Întreg șezînd, picioarele depărtate, bastonul apucat de capete, brațele întinse sus :

— 1,2 — extensie cu arcuire ;

— 3,1 — aplecare înainte, cu ducerea brațului la vîrful piciorului.

Ex. 2. Șezînd, genunchii îndoiți la piept, brațul trecut pe sub genunchi bastonul apucat de capete ; ridicarea picioarelor întinse, în echer, cu alunecarea brațului spre glezne și revenire în poziția inițială.

Ex. 3. Șezînd, bastonul apucat de capete, sprijinirea piciorului stîng pe mijlocul bastonului :

— 1,2 — ridicarea piciorului stîng întins sus cu ajutorul bastonului și revenire.

— 3,4 — aceeași mișcare cu piciorul drept.

IV. EXERCIȚII CU BASTOANE DIN POZIȚIA CULCAT DORSAL

Ex. 1. Culcat dorsal, brațele sus bastonul ținut cu ambele mîini ; ridicarea trunchiului, cu aplecarea înainte, odată cu ducerea bastonului la vîrful picioarelor și revenire.

Ex. 2. Culcat dorsal, brațele întinse la verticală, bastonul apucat de capete ; ridicarea energică a trunchiului și a piciorului stîng întins, atingerea bastonului cu vîrful piciorului și re-

venire în poziția culcat. Aceeași mișcare cu celălalt picior.

Ex. 3. Culcat dorsal, brațele la verticală ținînd bastonul cu ambele mîini ; ridicarea trunchiului odată cu îndoirea genunchilor la piept și cuprinderea lor cu bastonul, rămînînd în echilibru pe șezută ; apoi, revenirea în culcat dorsal.

V. EXERCIȚII CU BASTOANE DIN POZIȚIA CULCAT FACIAL

Ex. 1. Culcat facial, bastonul pe umeri, apucat de capete ; extensia trunchiului și revenire.

Ex. 2. Aceeași mișcare numai că bastonul se află pe verticală, cu un capăt sprijinit pe sol ; apucarea bastonului, alternativ, cu o mînă și cu cealaltă, odată cu întinderea brațelor și ridicarea trunchiului în extensie ; coborîrea — în același fel.

Ex. 3. Culcat facial, bastonul pe umeri, apucat de capete ; răsucire stînga și revenire. Aceeași mișcare spre dreapta.

EXERCIȚII CU CERCUL

I. EXERCIȚII CU CERCUL DIN POZIȚIA STÎND

Ex. 1. Stînd, cu cercul în față, apucat la jumătatea lui :

— 1 — ducerea cercului sus, cu brațele întinse ;

— 2 — revenire ;

— 3,4 — piruetă spre stînga, cercul ținut în dreptul pieptului ;

— 5 — ducerea cercului sus ;

— 6 — revenire ;

— 7,8 — piruetă spre dreapta.

Ex. 2. Aceeași poziție.

— 1 — ducerea cercului sus ;

— 2 — revenire ;

— 3 — ghemuit, cercul la piept ;

— 4 — revenire. Se repetă 3x8 timpi.

Ex. 3. Stînd, cu cercul în mîna stîngă, brațul drept liber pe lîngă corp : balansarea cercului înainte, înapoi, combinat cu o ușoară arcuire din genunchi la fiecare timp. Aceeași mișcare cu celălalt braț.

Ex. 4. Stînd, cu cercul lateral, sprijinit pe sol ; rularea lui cu o mînă de la dreapta la stînga și invers.

Ex. 5. Stînd depărtat, brațele întinse sus, cercul apucat cu ambele mîini pe o suprafață mică ; îndoire cu arcuire laterală, simultan cu ducerea piciorului de aceeași parte întins lateral și revenire. Aceeași mișcare în partea opusă.

Ex. 6. Aceeași poziție ; extensie cu arcuire, îndoire cu arcuire și revenire.

Ex. 7. Rularea cercului pe mîna îndemînatică și încercare de rotire și cu mîna cealaltă.

Ex. 8. Stînd în interiorul cercului, cercul susținut în dreptul taliei ; rotarea cercului cu ajutorul corpului, brațele lateral.

II. EXERCIȚII CU CERCUL DIN POZIȚIA ÎNTREG ȘEZÎND

Ex. 1. Șezînd, cu genunchii îndoiți, cercul pe sol în partea dreaptă ; ridicarea picioarelor și trecerea cercului de la dreapta spre stînga și invers.

Ex. 2. Șezînd, cercul sprijinit la ceafă și tălpi, cercul apucat de o parte și de alta de la jumătate ; rulare pe spate și revenire.

Ex. 3. Șezînd, cercul sprijinit pe spate apucat la încheietura cotului aplecare înainte, genunchii întinși.

III. EXERCIȚII CU CERCUL DIN POZIȚIA CULCAT DORSAL

Ex. 1. Culcat dorsal, brațele întinse în prelungirea corpului, cercul apucat cu amîndouă mîinile ; ridicarea trunchiului cu aplecare și ducerea cercului la vîrful picioarelor.

Ex. 2. Aceeași mișcare cu ridicarea simultană a trunchiului și a genunchilor la piept și prinderea acestora cu cercul.

Ex. 3. Culcat dorsal, cercul ținut cu o mînă sau cu ambele mîini pe jumătatea cercului, se sprijină talpa piciorului stîng ; ridicarea piciorului la 90° prin tragere de cerc și revenire. Aceeași mișcare cu celălalt picior.

Ex. 4. Aceeași mișcare cu ridicarea ambelor picioare.

Ex. 5. Aceeași mișcare din poziția culcat pe o latură.

IV. EXERCIȚII CU CERCUL DIN POZIȚIA CULCAT FACIAL

Ex. 1. Culcat facial, cercul pe spate, prins la nivelul coatelor ; extensia trunchiului.

Ex. 2. Culcat facial, brațele întinse, cercul apucat de la jumătate ; ducerea cercului cu brațele întinse spre spate (extensia trunchiului) odată cu

îndoirea gambelor pe coapsă, vîrfurile picioarelor agățate de cerc. („Bărcuța" sau „Coșulețul").

V. EXERCIȚII CU CERCUL DIN POZIȚIA STÎND

Ex. 1. Stînd cu cercul în mîna dreaptă ; săritură cu trecerea cercului pe sub picioare și revenire. Aceeași mișcare cu mîna stîngă.

Ex. 2. Stînd, cercul în față ținut cu ambele mîini ; săritură ca la coardă.

EXERCIȚII CU COARDA

I. EXERCIȚII CU COARDA DIN POZIȚIA STÎND

Ex. 1. Coarda în două, apucat de capete :

— 1 — ducerea brațelor întinse înainte ;

— 2 — ducerea brațelor întinse sus ;

— 3 — ducerea brațelor întinse înainte ;

— 4 — revenire.

Ex. 2. Depărtat, coarda în două, ținută de capete, brațele întinse deasupra capului ; răsucire, cu arcuire stînga și revenire. Aceeași mișcare spre dreapta.

Ex. 3. Aceeași poziție ; îndoire cu arcuire stînga, revenire. Aceeași mișcare spre dreapta.

Ex. 4. Aceeași poziție ; extensie cu arcuire, îndoire cu arcuire și revenire.

Ex. 5. Stînd, cu coarda îndoită în mîna stîngă ; balansarea ei înainte, înapoi, simultan cu arcuiri din picioare. Aceeași mișcare cu brațul drept.

Ex. 6. Stînd, apucat de capetele corzii ; sprijinirea tălpii piciorului stîng pe mijlocul corzii, ridicarea piciorului înainte trăgînd cu mîinile de coardă și revenire. Aceeași mișcare cu piciorul drept.

Ex. 7. Stînd, coarda la spate ținută cu ambele mîini, piciorul stîng așezat pe mijlocul corzii ; ducerea brațelor lateral cu ridicarea piciorului stîng înapoi și revenirea în poziția inițială. Aceeași mișcare cu celălalt picior.

Ex. 8. Sărituri la coardă pe un picior sau pe ambele picioare.

II. EXERCIȚII CU COARDA DIN POZIȚIA CULCAT DORSAL

Ex. 1. Culcat dorsal, coarda ținută de mînere, talpa piciorului stîng sprijinită pe mijlocul corzii ; ridicarea piciorului stîng întins, odată cu ducerea brațelor sus și revenire în poziția inițială. Aceeași mișcare cu celălalt picior.

Ex. 2. Același exercițiu cu ridicarea simultană a picioarelor și revenire.

Ex. 3. Culcat dorsal, coarda în două ținută de capete și sprijinită pe umeri ; ridicarea trunchiului la verticală, cu tragerea de coardă, brațele întinse, spatele drept și revenire în poziția inițială.

III. EXERCIȚII CU COARDA DIN POZIȚIA CULCAT FACIAL

Ex. 1. Culcat facial, coarda în două, sprijinită pe omoplați, ținută de capete ; extensia trunchiului, cu ducerea brațelor întinse lateral și revenire.

Ex. 2. Culcat facial, coarda ținută de capete, vîrful labei piciorului stîng sprijinit pe mijlocul corzii ; ridicarea piciorului întins înapoi, cu ducerea brațelor întinse înainte și revenire. Aceeași mișcare cu celălalt picior, genunchiul întins.

Ex. 3. Același exercițiu, executat cu ambele picioare și revenire.

IV. EXERCIȚII CU COARDA CU PARTENER

Ex. 1. Față în față, fiecare copil ține cu o mînă coarda lui de mîner, iar cu cealaltă coarda colegului ; unul trage de coardă, celălalt întinde brațul. Acțiunea este alternativă cu cele două corzi.

Ex. 2. Aceeași poziție, brațele întinse ridicarea alternativă a corzilor, una sus, cealaltă jos.

Ex. 3. Din aceeași poziție, unul se ghemuiește, celălalt duce brațele sus, apoi se schimbă rolurile ; coarda să fie menținută perfect întinsă.

Ex. 4. Șezînd, față în față, talpă în talpă, apucat de ambele corzi ; unul se culcă pe spate, celălalt se apleacă înainte și invers.

Ex. 5. Săritură cu o coardă, doi parteneri deodată.

Ex. 6. Săritură în trei ; doi rotesc coarda, al treilea sare.

EXERCIŢII CU MĂCIUCI

I. EXERCIŢII CU MĂCIUCI DIN POZIŢIA STÎND

Ex. 1. Stînd, cîte o măciucă în fiecare mînă apucat de capăt :
— 1 — ducerea braţelor întinse înainte.
— 2 — ducerea braţelor întinse sus ;
— 3 — ducerea braţelor întinse lateral ;
— 4 — revenirea braţelor întinse pe lîngă corp.

Ex. 2. Stînd, braţele întinse înainte :
— 1 — rotarea braţului stîng ;
— 2 — rotarea braţului drept ;
— 3,6 — rotarea ambelor braţe.

Ex. 3. Stînd, măciucile apucate de capăt, un braţ sus, unul jos ; extensie cu arcuire şi schimbarea alternativă a braţelor.

Ex. 4. Braţele întinse înainte :
— 1, 2, 3 — forfecări de braţe ;
— 4 — ducerea braţelor întinse lateral.

Ex. 5. Stînd, braţele întinse înainte ; patru rulări de braţe înainte, patru rulări de braţe înapoi.

Ex. 6. Stînd depărtat, braţele sus, măciucile apucate de capete :
— 1, 2 — îndoire cu arcuire dreapta ;
— 3, 4 — îndoire cu arcuire stînga.

Ex. 7. Aceeaşi poziţie ; rulări ample de trunchi spre stînga şi spre dreapta.

Ex. 8. Stînd, braţele pe lîngă corp, măciucile apucate de capete :
— 1 — balansarea braţului stîng înainte, a braţului drept înapoi, cu arcuirea genunchilor ;
— 2 — balansarea braţului drept înainte, a braţului stîng înapoi, cu arcuirea genunchilor ;
— 3, 4 — se repetă mişcarea de la 1, 2.

Ex. 9. Aceeaşi poziţie :
— 1 — fandare înainte cu piciorul stîng, braţele duse oblic sus ;
— 2 — revenire ;
— 3 — fandare înainte cu piciorul drept, braţele oblic sus ;
— 4 — revenire ;

Ex. 10. Stînd depărtat, braţele lateral, măciucile apucate de capete :
— 1 — îndoire cu ducerea braţului stîng la piciorul drept, braţul drept întins sus ;
— 2 — revenire ;
— 3 — aceeaşi mişcare la piciorul stîng ;
— 4 — revenire.

II. EXERCIŢII CU MĂCIUCI DIN POZIŢIA PE GENUNCHI, PE CĂLCÎIE ŞEZÎND

Ex. 1. Pe genunchi, pe călcîie şezînd, măciucile ţinute de capăt, braţele pe lîngă trunchi :
— 1 — ridicarea şezutei sus cu extensia trunchiului şi ducerea braţelor oblic sus ;
— 2 — revenire ;
— 3, 4 — se repetă mişcarea.

Ex. 2. Aceeaşi poziţie :
— 1 — extensia trunchiului, braţele oblic sus, cu ridicarea şezutei ;
— 2 — aşezare pe coapsa stîngă, braţele duse oblic jos în partea dreaptă ;
— 3, 4 — aceeaşi mişcare, cu aşezarea pe coapsa dreaptă.

III. EXERCIŢII CU MĂCIUCI DIN POZIŢIA CULCAT DORSAL

Ex. 1. Culcat dorsal, braţele întinse lateral, măciucile prinse de capete :
— 1 — ducerea braţelor întinse sus;
— 2 — revenire cu braţele ;
— 3, 4 — se repetă mişcarea 1, 2.

Ex. 2. Culcat dorsal, braţele întinse în prelungirea corpului, măciucile apucate de capete :
— 1 — ridicarea în şezînd, cu menţinerea braţelor întinse pe lîngă urechi ;
— 2 — revenirea în culcat ;
— 3, 4 — se repetă mişcarea 1, 2.

Ex. 3. Aceeaşi poziţie :
— 1, 2, 3 — ridicarea trunchiului şi aplecarea cu arcuire spre vîrful picioarelor, cu menţinerea braţelor întinse pe lîngă urechi ;
— 4 — revenirea în culcat dorsal.

Ex. 4. Aceeaşi poziţie :
— 1 — ridicarea simultană a trunchiului şi a picioarelor în echer, braţele întinse pe lîngă urechi ;
— 2 — revenire în culcat ;
— 3, 4 — se repetă mişcarea 1, 2.

IV. EXERCIŢII CU MĂCIUCI DIN POZIŢIA CULCAT PE O LATURĂ

Ex. 1. Culcat pe latura stîngă, măciuca ţinută în mîna dreaptă, braţul sprijinit pe şold :
— 1 — ridicarea piciorului drept sus, cu ducerea braţului drept întins sus ;
— 2 — revenire ;
— 3, 4 — se repetă mişcarea de la 1, 2.

Ex. 2. Culcat pe latura dreaptă ; aceeași mișcare ca în exercițiul 1.

V. EXERCIȚII CU MĂCIUCI DIN POZIȚIA STÎND — SĂRITURI

Ex. 1. Sărituri drepte, cu rotarea măciucilor înainte, înapoi.

Ex. 2.

— 1 — Sărituri cu depărtarea picioarelor, simultan cu ducerea măciucilor apropiate deasupra capului ;

— 2 — apropierea picioarelor cu ducerea brațelor întinse lateral ;

— 3 — se repetă mișcarea de la nr. 1 ;

— 4 — se repetă mișcarea de la nr. 2.

Ex. 3.

— 1 — Ghemuit, săritură dreaptă cu ducerea brațelor oblic sus ;

— 2 — revenire în ghemuit ;

— 3, 4 — se repetă mișcarea de la 1, 2.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂRBULESCU LIA : Gimnastica la locul de muncă, Ed. Sport-Turism București, 1976.
2. BÎRJEGA M., BIRLEA ADINA, ȘTEFĂNESCU ANA MARIA : Gimnastica la locul de muncă, Ed. Sport-Turism, București, 1980.
3. NICULESCU AL., CRULI N. : Exerciții și jocuri în școală, Ed. Sport-Turism, București, 1976.
4. STOIENESCU AURELIA : ABC-ul învățătorului pentru predarea exercițiilor fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1981.
5. SIMIONESCU ELVIRA : Educația fizică pentru clasele de fete, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975.

STELA COMAN : Exercices avec des objets pour l'echauffement de l'appareil locomoteur dans la leçon d'éducetion physique

Les exercices avec des différents objets présentés ont le but de diversifier les moyens utilisés pour l'echauffement de l'appareil locomoteur. Elles visent tant l'activation des grandes fonctions de l'organisme, le développement des qualités physiques de base, des habitudes motrices que l'apprentissage technique des quelques branches sportives. Sont présentées des exercices avec la balle, les batons, les cerceaux, la corde. Les exercices présentées sont effectuées des différentes positions.

L'auteur fait la précision que les exercices présentées sont seulement un guide pour ceux qui desirent utiliser des objets pour l'achauffement de l'appareil locomoteur dans la leçon d'éducation physique, ainsi que le fait qu'on peut utiliser dans le même but d'autres objets ou installations sportives — appareils, avec des résultats des plus faborables.

STELA COMAN : Exercises with Objects for Heating the Locomotory System in the Physical Education Class

The exercises with diverse objects aim at diversifying the means used for heating the locomotory system. They are suitable both for the big functions of the body, for developing the basic physical qualities and motive skill and for technically learning a sports branch. The author presents exercises with balls, with sticks, circles, strings and clubs. They can be performed from different positions.

The author specifies that the exercises serve only as a guide to those wishing to use objects for heating purposes in the physical education class. Other objects and equipment may be used with the same effects for the same purpose.

MANIFESTĂRI PSIHOMOTRICE LA ELEVII DE 14—16 ANI DIN MEDIUL RURAL

Prof. DANIEL PAUL
Școala generală nr. 1 — Joița, jud. Giurgiu

În activitatea omului contemporan, capacitatea motrică concretizată în priceperi, deprinderi de mișcare și calități motrice deține un rol din ce în ce mai important, alături de ea activitatea psihică determinînd în mare măsură randamentul social al individului.

Fiind o reacție complexă la stimulii ambianței, capacitatea motrică a individului cuprinde, într-o unitate caracteristică, mai multe elemente (după M. Epuran), cum sînt : 1) aptitudinile psihomotrice (ca înzestrare naturală psihofizică) ; 2) aptitudinile motrice atletice, toate influențate, structurate divers și potențate la niveluri diferite de maturizare firească a funcțiilor, de exersare și de factori motivaționali interni.

Astfel, pe lîngă o dezvoltare fizică armonioasă, profesorul de educație fizică trebuie să aibă în vedere și dezvoltarea capacității motrice a elevilor, aceasta deoarece capacitatea motrică include, pe lîngă manifestările motrice, și pe cele psihomotrice, iar însemnătatea factorilor psihici în activitatea elevilor și implicit în activitățile corporale și sportive crește pe măsură ce procesul instructiv-educativ se desfășoară mai organizat și cu mai multă exigență.

După Lafon, psihomotricitatea ar fi „rezultatul integrării interacțiunii educației și maturizării sinergiei și conjugării funcțiilor motrice și psihice, nu numai în ceea ce privește mișcările, dar și în ceea ce le determină și le însoțește — voință, afectivitate nevoi, impulsuri". Astfel, psihomotricitatea apare ca expresie a maturizării și integrării funcțiilor motrice și psihice la nivelul pretins de integrarea funcțională bună a individului în ambianță. Dealtfel, un accent deosebit se pune, astăzi, în școală, nu numai pe dezvoltarea priceperilor și deprinderilor de mișcare, ci și pe ridicarea calităților motrice la un nivel de dezvoltare foarte înalt, corespunzător cerințelor obiective de dezvoltare și activitate a noii generații, pe o dezvoltare psihomotorie la parametri de exigență maximă.

Cotele atinse în dezvoltarea lor de calitățile motrice, respectiv viteza, rezistența, îndemînarea, forța, sînt testate și notate în activitatea de educație fizică școlară prin probele S.U.V.A. În cercetarea noastră, ne-am oprit asupra sistemului de punctare și notare a calităților motrice și psihomotrice ale elevilor, deoarece activitatea psihomotorie (activitate curentă în educație fizică și sport) cuprinde (după M. Epuran) următoarele :

Educație fizică și sport, nr. 11, 1982, pag. 21

1. Dezvoltarea calităților motrice, ca viteză, forță, îndemînare, rezistență și suplețe.

2. Dezvoltarea kinesteziei (percepția complexă a mișcării).

3. Dezvoltarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază.

4. Dezvoltarea capacității de lucru a organismului și de adaptare la sarcina de mișcare (stăpînirea corpului, stăpînirea mediului).

Cercetarea s-a efectuat în perioada septembrie 1981 — iulie 1982, la Școala generală nr. 1 Joița, județul Giurgiu, pe un lot de 94 de elevi din clasele a VII-a și a VIII-a. Ca metode am folosit : observația, experimentul, testul. Pentru prelucrarea datelor, am folosit metoda statistică (medii aritmetice, abateri standard și coeficienți de corelație, iar pentru stabilirea pragurilor de semnificație între variabilele corelate am apelat la tabla lui Fischer de valori ale variabilei T).

CONȚINUTUL CERCETĂRII

1. Am testat capacitatea de concentrare a elevilor din clasele a VII-a și a VIII-a ale Școlii generale nr. 1 Joița (94 de elevi), prin testul de atenție concentrată — bateria Bontilă — căutînd să determinăm relația dintre indicele de exactitate și rezultatele obținute de elevi la probele S.U.V.A.. În acest sens, am calculat coeficienții de corelație (semnificația lor statistică) între indicii de exactitate și nota obținută la probele S.U.V.A.

2. Am testat viteza de repetiție a acelorași subiecți prin testul Tapping, pentru a determina relația dintre media aritmetică obținută la testul Tapping (pe ambele mîini) și rezultatele obținute de elevi la probele S.U.V.A. În acest sens, am calculat coeficienții de corelație (semnificația lor statistică) între media aritmetică și nota obținută la probele S.U.V.A.

3. Am testat capacitatea de coordonare generală a subiecților respectivi prin testul de coordonare generală Motorin, pentru a determina relația dintre rezultatul cel mai bun obținut la testul Motorin (în ambele sensuri : dreapta-stînga) și rezultatele obținute de elevi la probele S.U.V.A. În acest sens, am calculat coeficienții de corelație (semnificația lor statistică) între rezultatul cel mai bun obținut la testul Motorin și nota obținută la probele S.U.V.A.

4. Am testat nivelul dezvoltării calităților motrice, respectiv viteză, rezistență, îndemînare, forță, la subiecții respectivi, prin probele S.U.V.A. pentru a determina corelația între notarea obținută de elevi la probele S.U.V.A. și rezultatele obținute la testele aplicate pe lotul amintit (Bontilă-Tapping-Motorin). În acest sens, am calculat coeficienții de corelație (semnificația lor statistică) între nota obținută de elevi la probele S.U.V.A. și rezultatele obținute la testele aplicate.

PREZENTAREA ȘI DISCUTAREA REZULTATELOR

1. Testînd capacitatea de concentrare a atenției la elevii din clasele a VII-a și a VIII-a ale Școlii generale nr. 1 Joița (94 de elevi), prin testul Bontilă, tip hîrtie-creion, am căutat să determinăm relația dintre capacitatea de concentrare (dată de indicele de

exactitate) și notarea obținută de elevi la probele S.U.V.A. Din calculele efectuate, am putut desprinde următoarele concluzii :

a. Valoarea indicelui de exactitate este destul de ridicată, media aritmetică fiind la toate clasele peste 0.80, respectiv de 0.80 la clasa a VII-a A, de 0.85 la clasa a VII-a B, de 0.80 la clasa a VII-a C și de 0.84 la clasa a VIII-a, ceea ce denotă un nivel ridicat al capacității de concentrare a atenției la elevii testați.

b. Valoarea coeficientului de corelație între indicii de exactitate și nota obținută la probele S.U.V.A. este de :

b'. 0.69 la clasa aVII-a A, ceea ce denotă o interdependență între fenomenele corelate, cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare mai mică de 1%.

b''. 0.34 la clasa a VII-a B, ceea ce denotă o mai slabă corelație între cele două fenomene, cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare cuprinsă între 5% și 10%.

b'''. 0.96 la clasa a VII-a C, ceea ce denotă o interdependență medie între fenomenele corelate, cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare mai mică de 1%.

b''''. 0.43 la clasa a VIII-a, ceea ce denotă o foarte strînsă interdependență între cele două fenomene, cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare mai mică de 5%.

2. Testînd viteza de repetiție la subiecții respectivi (prin testul Tapping), am căutat să determinăm relația dintre media aritmetică obținută la test (pe ambele mîini) și notarea obținută de elevi la probele S.U.V.A. Din calculele efectuate, am putut desprinde următoarele **concluzii :**

a. Valoarea mediei aritmetice a vitezei de repetiție este destul de ridicată, respectiv 46,39 la clasa a VII-a A, de 46,16 la clasa a VII-a B, de 41,62 la clasa a VII-a C și de 44,70 la clasa a VIII-a, ceea ce denotă un nivel bun al vitezei de repetiție la elevii testați.

b. Valoarea coeficientului de corelație între media aritmetică a vitezei de repetiție și notarea obținută de elevi la probele S.U.V.A. este de :

b'. 0.47 la clasa a VII-a A, ceea ce denotă o interdependență medie între cele două fenomene, cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare mai mică de 5%.

b''. 0.56 la clasa a VII-a B, ceea ce denotă o interdependență relativ bună între cele două fenomene, cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare mai mică de 2%.

b'''. 0.35 la clasa a VII-a C, ceea ce denotă o mai slabă corelație între cele două fenomene, cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare cuprinsă între 5% și 10%.

b''''. 0.66 la clasa a VIII-a, ceea ce denotă o interdependență bună între cele două fenomene, cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare mai mică de 1%.

3. Testînd capacitatea de coordonare generală la elevii din clasele amintite (prin testul Motorin), am căutat să determinăm relația dintre cel mai bun rezultat (în ambele sensuri : dreapta-stînga) și notarea obținută de elevi la probele S.U.V.A. Calculînd datele respective, am desprins următoarele concluzii :

a. Valoarea mediei aritmetice a capacității de coordonare generală este destul de ridicată, respectiv la clasa a VII-a A de 355°, la

clasa a VII-a B de 375°, la clasa a VII-a C de 332° și la clasa a VIII-a de 369°, ceea ce denotă un nivel relativ ridicat al coordonării generale la elevii testați.

b. Valoarea coeficientului de corelație între rezultatul cel mai bun obținut la test și notarea obținută la probele S.U.V.A. este de :

b'. 0.50 la clasa a VII-a A, ceea ce denotă o interdependență relativ bună între cele două fenomene, cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare mai mică de 5%.

b''. 0.30 la clasa a VII-a B, ceea ce denotă o mai slabă corelație între cele două fenomene, cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare cuprinsă între 5% și 10%.

b'''. 0.59 la clasa a VII-a C, ceea ce denotă o interdependență bună între cele două fenomene, cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare mai mică de 1%.

b''''. 0.87 la clasa a VIII-a, ceea ce demonstrează o corelație foarte strînsă între cele două fenomene, cu probabilitatea ca legătura să fie întîmplătoare mai mică de 1%.

4. Aplicînd normele S.U.V.A. în trimestrul III al anului școlar 1981—1982, am obținut, în general, rezultate bune, mediile aritmetice fiind de 8.04 la clasa a VII-a A, de 8.22 la clasa a VII-a B, de 7.14 la clasa a VII-a C, de 7.62 la clasa a VIII-a din cifrele prezentate rezultînd o dezvoltare corespunzătoare a calităților motrice, conformă cu cerințele obiective de dezvoltare a tinerei generații.

În general, putem spune că rezultatele la testele psihomotrice reflectă un nivel ridicat al capacității de concentrare a atenției, al vitezei de repetiție și al coordonării generale, iar corelația acestora cu notarea obținută de elevi la probele S.U.V.A. este concludentă în urma calculelor efectuate (probabilitatea ca între variabilele corelate legătura să fie întîmplătoare, fiind cuprinsă între 1% și și 10%), ceea ce ne permite să formulăm următoarea propunere de notare a rezultatelor la probele S.U.V.A. (aceasta, pentru a reflecta în mod obiectiv nivelul atins de dezvoltarea calităților motrice în raport cu particularitățile psiho-fizice individuale ale elevilor, pe parcursul unui an școlar) :

— În trimestrul I al anului școlar, să fie testate calitățile motrice ale elevilor, prin probele S.U.V.A., notîndu-se performanțele obținute cu nota 4, notare care reflectă nivelul de la care pleacă elevul în anul școlar respectiv.

— În trimestrul III al anului școlar, să fie testate din nou calitățile motrice, prin probele S.U.V.A., performanțele notîndu-se astfel : se pleacă de la nota din trimestrul I și se acordă la proba de viteză cîte 1 punct pentru fiecare 2 zecimi de secundă ; la proba de rezistență cîte 1 punct pentru fiecare 5 secunde ; la proba de săritură în lungime de pe loc cîte 1 punct pentru fiecare 5 centimetri ; la proba de aruncare a greutății cîte 1 punct pentru fiecare 10 centimetri, în acest fel putîndu-se stabili progresul realizat de elev în anul școlar respectiv, performanța elevului raportîndu-se strict la particularitățile psiho-fizice, realizîndu-se, totodată, o emulație puternică în rîndul elevilor. În același sens, profesorul de educație fizică trebuie să depună și el o activitate deosebită, căutînd noi mijloace și metode care să

asigure un progres notabil al tuturor elevilor, progres care, dealtfel, reflectă şi activitatea pedagogului respectiv.

Acest sistem a fost aplicat în Şcoala generală nr. 1 Joiţa, judeţul Giurgiu, cu rezultate foarte bune şi, bineînţeles, el poate fi aplicat şi la alte şcoli, sub rezerva efectuării testelor şi corelaţiilor respective pe un lot mai numeros de elevi atît din mediul rural, cît şi din cel urban.

BIBLIOGRAFIE

EPURAN M. : Psihologia şi sportul contemporan, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.

EPURAN M. : Psihologia educaţiei fizice, Ed. I.E.F.S., Bucureşti, 1976.

EPURAN M., DRAGNEA AD : Metodologia cercetării activităţilor corporale, Ed. I.E.F.S., Bucureşti, 1978.

FIREA ELENA : Metodica educaţiei fizice şcolare, Ed. I.E.F.S., Bucureşti, 1980.

MATVEV L. P., NOVIKOV A. D. : Teoria şi metodica educaţiei fizice, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1980.

NECULICI D. Caracterizarea motrică a clasei de elevi, în rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1981.

ROŞCA A. : Psihologia generală, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1966.

TUDOSI ŞT. : Elemente de statistică aplicată, Ed. I.E.F.S., Bucureşti, 1980.

ŞICLOVAN I. Teoria educaţiei fizice şi sportului, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1979.

D. PAUL : Manifestations psycho-motrices chez les éléves de 12—14 ans du milieu rural

On a testé le capacité de concentration des élèves des classes VII et VIII de l'école générale nr 1 Joiţa (94 eleves), ainsi que la vitesse de répétition, la coordination générale et le niveau de développement des qualités motrices en corrélation avec le systéme de notation SUVA, et sur la base de cette recherche on fait les propositions suivantes : dans le prémier trimestre de l'année il faut tester les qualités motrices des elèves, par les épreuves SUVA, en notant avec 4 le niveau de début de l'élève dans l'année scolaire : dans le deuxième trimestre il faut tester de nouveau les qualités motrices, par les épreuves SUVA, avec la notation suivante : (en partant de la notation initiale) : 1 point pour chaques 2 dixiemes de seconde dans l'épreuve de vitesse, 1 point pour chaques 5 secondes dans l'épreuve de résistance, 1 point pour chaques 5 centimetres dans l'épreuve de saut en longueur sans élan, et 1 point pour chaques 10 centimetres pour le lancement du poids. Par ce procédé on peut établir plus facilement le progrès réalisè par l'élève durant l'année respective, ces performances se raportant strictement a ses particularités psycho-physiques.

D. PAUL : Psychomotive Manifestations in Schoolchildren Living in the Countryside, Aged from 12 to 14 Years.

The author has carried out an experiment with the VIIth and VIIIth forms of No. 1 General Scholl of Joiţa (94 pupils), and has tested their concentration aptitude, repetition speed, general coordination and the level of development of their motive characteristics related to the SUVA marking. On the basis of this experiment he has put forward the following proposals : in the first term of the school year one should test the pupils' motive properties by SUVA events, marking by 4 the pupil's starting level for the respective year ; in the second term another testing of the motive properties should be carried out in the same terms but marking should be in the following way (starting from the initial one) : ore point for each two tenths of seconds for the speed event ; one point for each five seconds for the strength event, one point for each five centimeters for the standing long jump ; and one point for each ten centimeters in shot putting. The author underlines that this method is suitable for determining the progress made by the pupil during a school year, for his performances are evaluated strictly in keeping with his psychophysical particularities.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

APLICAREA MODELĂRII MATEMATICE ŞI A INSTRUIRII PROGRAMATE PENTRU ORIENTAREA OBIECTIVĂ A MODULUI DE ABORDARE A CONCURSURILOR ÎN CANOTAJUL ACADEMIC

Asist. univ. NAE OPRIŞAN

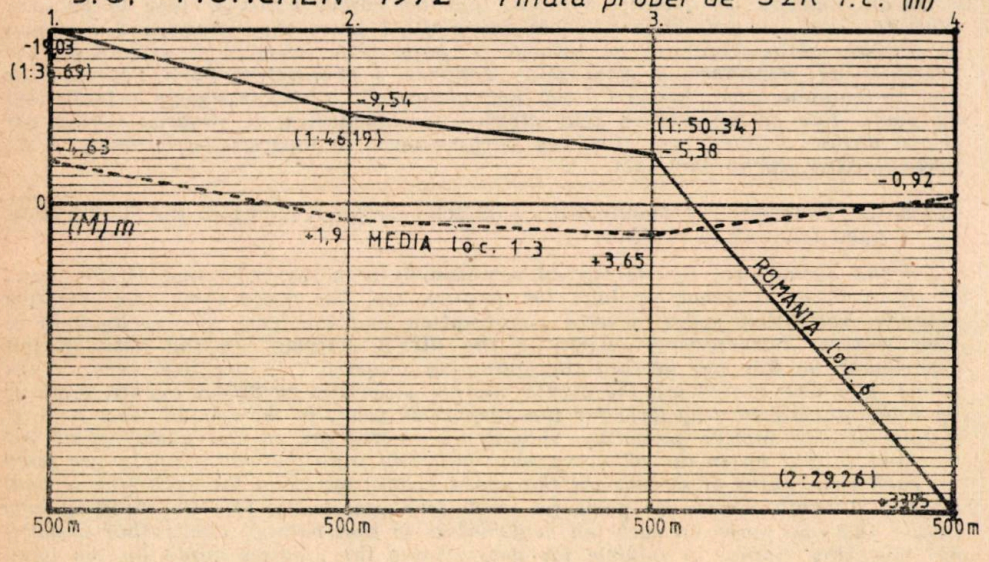
Institutul de marină „Mircea cel Bătrîn" — Constanţa

Analizînd marile concursuri internaţionale la care au participat canotorii români se poate constata, pe lîngă multe rezultate de valoare deosebită, precum şi comportarea la nivelul unei înalte ţinute sportive, rod al unei incontestabile valori şi al unei munci de pregătire la cel mai înalt grad de dăruire antrenor-sportiv şi unele abordări ale curselor finale sub nivelul real al valorii şi pregătirii sportivilor noştri din momentul respectiv.

Iată doar trei exemple mai concludente în care înalta valoare a unor echipaje româneşti nu a putut fi concretizată exact la nivelul real al pregătirii din momentul concursului, astfel că unele dintre rezultatele obţinute au fost sub nivelul pretenţiilor şi aşteptărilor noastre.

1. Cursa făcută în cadrul Jocurilor Olimpice de la München, 1972, de către echipajul nostru de S2R (Ilie Oanţă, Dumitru Grumezescu) şi locul VI ocupat în

Graficul 1

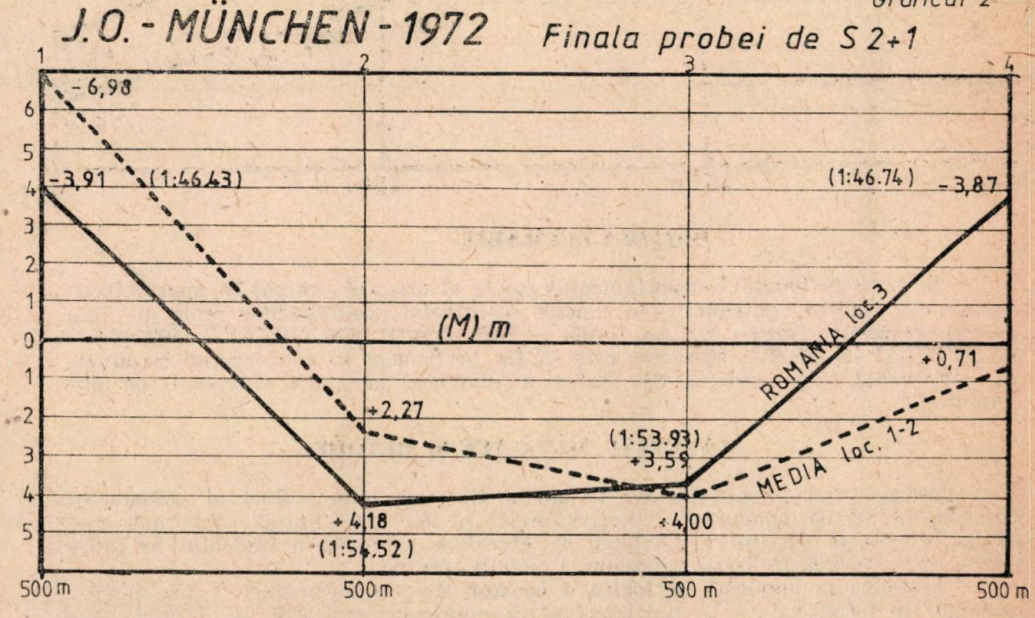


Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1982, pag. 26

finala acestei probe nu exprimă valoarea şi pregătirea canotorilor români din acel moment. Această cursă a fost un „rateu" clar, pentru că după numai un singur an, în 1973, la Campionatele Europene de la Moscova, aceiaşi sportivi vor veni detaşat pe locul I. Cauza : **abordarea tactică necorespunzătoare a cursei din finala olimpică ;** plecarea mult prea puternică pe prima parte a pistei faţă de posibilităţile lor reale, ceea ce a avut ca rezultat cedarea pe ultimii 800 m şi ocuparea doar a locului VI (graficul 1).

2. O comportare tactică deficitară a avut-o şi echipajul nostru de S2+1(Petre Ceapura, Ştefan Tudor, Ladislau Lavrenschi), în cadrul aceluiaşi concurs, (Olimpiada de la München — 1972). Foştii campioni mondiali din 1970 vin la München doar pe locul III datorită aceleiaşi cauze. Bazîndu-se pe o capacitate de lucru deosebită în regim de mare oboseală, pe un finiş puternic ieşit din comun, specific aproape numai lor (unele piste au cea de-a doua mie de metri mai bună decît prima şi ultimii 500 m mai buni decît primii — graficul 2) , sportivii noştri pleacă totuşi prea uşor pe prima parte a cursei faţă de posibilităţile şi de valoarea lor în această cursă finală de la München, ceea ce face ca în final, cu tot finişul de excepţie, să nu intre decît pe locul III.

Graficul 2

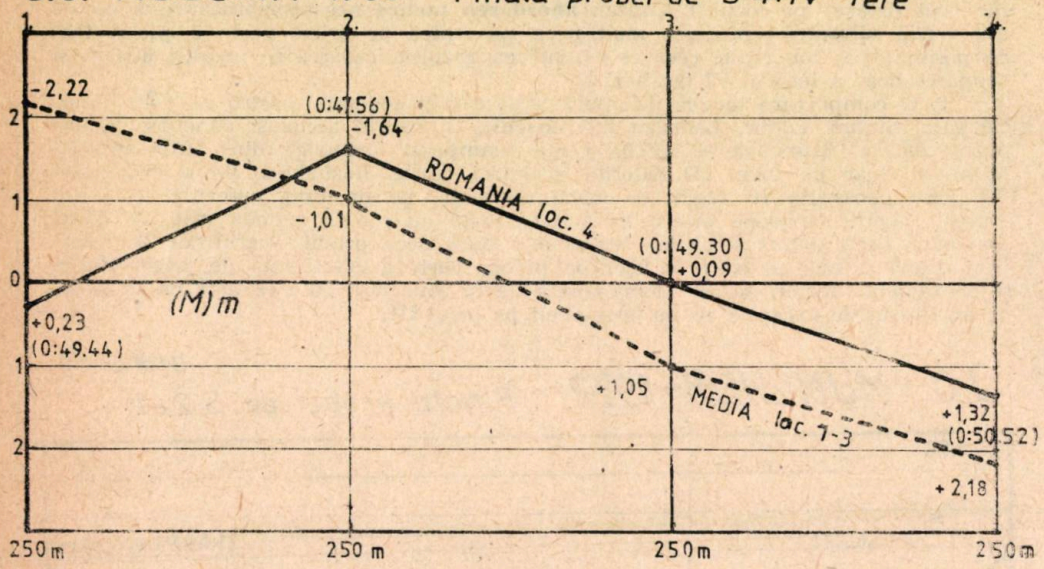


3. Un alt exemplu de neconcretizare a nivelului valoric şi a pregătirii din momentul concursului îl reprezintă cursa făcută de echipajul nostru de 4+1 V fete (Maria Macoviciuc, Aneta Mihali, Sofia Banovici, Mariana Zaharia + Elena Jurcă), la J. O. de la Moscova, 1980. Echipajul românesc realizează un timp foarte slab pe primul sfert de cursă faţă de celelalte echipaje, ceea ce duce, în final, la ocuparea numai a locului IV, loc care nu exprimă valoarea lor reală din momentul concursului. Abordarea slabă a primului sfert de cursă (dedusă numai după valoarea timpului realizat pe această primă porţiune), este datorată aici nu unei slabe pregătiri tactice, ci unei greşeli stupide, neaşteptate în păstrarea cursului normal al ambarcaţiunii. Rezultatul a fost acelaşi : nerealizarea graficului de cursă şi ocuparea unui loc sub nivelul real al valorii echipajului respectiv (graficul 3)..

Ne oprim aici cu exemplele, acestea fiind cele mai concludente.

Am văzut cauzele acestor rateuri. Cum se pot elimina ele, în ce sens trebuie să acţionăm şi cum, pentru ca pe viitor să nu mai avem surprize ?

Graficul 3



IPOTEZA LUCRĂRII

Se poate influența comportamentul tactic al oricărui echipaj în mod obiectiv, matematic, riguros controlabil, în funcție de nivelul posibilităților reale ale echipajului respectiv, pentru a i se forma STEREOTIPUL DE DOZARE OPTIMĂ A EFORTULUI ÎN PISTĂ, stereotip care să fie permanent în concordanță cu nivelul de concurență și cu modul de dozare a efortului la marii campioni, pe plan mondial.

MATERIAL, MIJLOACE ȘI METODE

Înregistrarea în ultimii 10—15 ani a timpilor intermediari ai curselor de canotaj, la marile concursuri internaționale, a dat posibilitatea elaborării unor studii comparate privind capacitatea de abordare rațională a efortului în cadrul pistei de concurs între marii campioni și ceilalți sportivi.

Investigarea **empirică** și **logică** a acestor timpi intermediari a dus, pînă în prezent, la formarea — la antrenori și la sportivi mai vechi — a unui bagaj însemnat de rutină și a unui imens volum de deducții logice bazate tocmai pe aceste analize comparative.

Vom expune aici analiza și modul de aplicare concretă a cîtorva metode de **investigare obiectivă** (ANALIZA STATISTICO-MATEMATICĂ), a graficelor de parcurs și a timpilor intermediari din marile concursuri internaționale pentru a deduce din acestea, **obiectiv, matematic, modelul mondial** al dozării efortului în pistă. (MODELARE MATEMATICĂ), precum și a modului de folosire practică a acestui model și de acționare concretă pentru obiectivizarea matematică, programată și controlată a pregătirii de concurs a echipajelor noastre (INSTRUIRE PROGRAMATĂ).

A) **ANALIZA STATISTICO-MATEMATICĂ A GRAFICELOR DE PARCURS ȘI A TIMPILOR INTERMEDIARI DIN MARILE CONCURSURI INTERNAȚIONALE** pentru a deduce **modelul mondial al dozării efortului în pista de canotaj** și a eventualei evoluții a acestuia în timp. Este o problemă de proporții considerabile ce necesită un volum apreciabil de muncă și un timp mai îndelungat. Am întreprins un studiu în această direcție începînd cu anul competiți-

nal 1970. Rezultatele, deocamdată parțiale ale acestui studiu, depășesc cadrul lucrării de față.

B) MODELAREA MATEMATICĂ, CA METODĂ DE INVESTIGAȚIE, urmărește următoarele lucruri :

1. stabilirea obiectiv, matematic, a MODELULUI MONDIAL DE DOZARE OPTIMĂ A EFORTULUI ÎN CURSELE DE CANOTAJ : evoluția acestui model în timp ;

2. stabilirea MODELULUI MONDIAL AL PERFORMANȚELOR exprimat în valoarea timpilor finali ai primului echipaj clasat la fiecare probă ; evoluția acestuia în timp ;

B') MODELAREA MATEMATICĂ, CA PRINCIPIU DE LUCRU, urmărește :

3. formarea, la echipajele naționale, a STEREOTIPULUI ȘI A CAPACITĂȚII DE DOZARE OPTIMĂ CONTROLATĂ A EFORTULUI ÎN CURSĂ, în concordanță cu modelul mondial stabilit obiectiv, matematic ;

4. urmărirea cu absolută exactitate și obiectivitate și **îmbunătățirea dirijată, progresivă, calculată și programată a performanțelor**, care vor trebui să fie în concordanță cu nivelul valoric al modelului mondial și al permanentei sale evoluții.

REZULTATE ȘI DISCUTAREA LOR

1. Se consideră primele trei echipaje clasate la fiecare probă de concurs (medaliatele) la marile concursuri internaționale ca avînd, pe lîngă o excelentă pregătire fizico-tehnică și psihologică și cea mai mare capacitate de concretizare a acestei pregătiri printr-o dozare rațională (optimă) a efortului în cursă, la momentul important al concursului și că acestea pot fi luate ca modele de referință pentru toate celelalte echipaje cu o valoare mai slabă. În această privință, modelul l-ar constitui, bineînțeles, echipajul ocupant al locului întîi la fiecare probă, dar pentru eliminarea eventualelor abordări de excepție a cursei, MODELUL MONDIAL DE DOZARE OPTIMĂ A EFORTULUI ÎN CONCURS îl stabilim făcînd media graficelor de parcurs a PRIMELOR TREI echipaje clasate la fiecare probă.

URMĂRIREA ÎN TIMP a evoluției modelului mondial de dozare optimă a efortului, apelînd la obiectivitatea modelării matematice, a statisticii matematice și a calculelor de prognoză oferă posibilitatea fixării profilului grafic probabil pe care va trebui să-l urmărească un echipaj pentru a se clasa în fruntea ierarhiei mondiale la viitoarele concursuri.

2. MODELUL MONDIAL AL PERFORMANȚELOR este dat de valoarea timpilor finali realizați de fiecare echipaj ocupant al locului întîi la fiecare probă. Metoda modelării empirice și logice impune, față de nivelul modelului mondial al performanțelor, stabilirea unor baremuri naționale de timp pentru a participa la fiecare concurs internațional (lucru practicat deja de mult la noi).

Pentru urmărirea EVOLUȚIEI ÎN TIMP, precum și pentru proiectarea sa în viitor, se apelează, așa cum am mai spus, la calcule statistico-matematice privind prognoza performanțelor sportive.

3. **Pentru FORMAREA STEREOTIPULUI DE DOZARE OPTIMĂ, CONTROLATĂ A EFORTULUI** în cursă trebuie calculat un grafic de parcurs care, adaptat la valoarea mai slabă (față de modelul mondial) a timpului final pe care-l poate obține un echipaj național, să-i imprime, totuși, acestuia caracteristicile de dozare optimă a efortului, în conformitate cu modul de dozare din modelul mondial. Iată cum se realizează aceasta :

a) se calculează media de timp cu care fiecare porțiune de pistă a fost parcursă în cadrul modelului mondial stabilit la proba respectivă. Aceasta se realizează ușor prin împărțirea timpului final înregistrat (T) la atîtea porțiuni egale de pistă, cîte au fost stabilite și controlate pentru a înregistra timpii intermediari.

Luînd, de exemplu, o finală la întîmplare, de pildă, cursa de S 2+1 din cadru Campionatelor Mondiale de la Bled, Iugoslavia, 1979 (graficul 4), avem :

$$(T) = 7 : 07{,}73$$

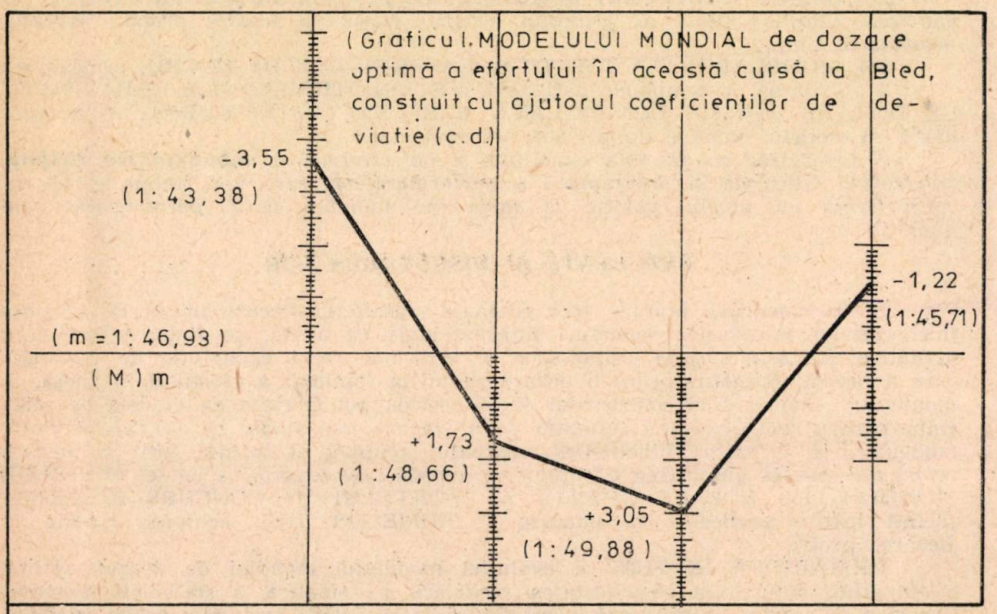
$$\frac{T}{4} = \frac{7 : 07{,}73}{4} = 1 : 46{,}9325 = (m), \text{ în care } (m)$$

Graficul 4

CONCURSUL : CAMPIONATELE MONDIALE ANUL : 1979

LOCUL : BLED - IUGOSLAVIA

FINALA PROBEI DE : SCHIF DOI RAME CU CÎRMACI (S_{2+1})



(Graficul I. MODELULUI MONDIAL de dozare optimă a efortului în această cursă la Bled, construit cu ajutorul coeficienților de deviație (c.d.)

DISTANȚA / LOCURILE	500 m	1000 m	1500 m	2000 m
1. R.D.G.	1:43,33 (2)	3:31,06 (2)	5:21,50 (2)	7:06,35
(m = 1:46,59)		(1:47,73)	(1:50,44)	(1:44,85)
(c.d.)	-3,26	+1,14	+3,85	-1,74
2 CEHOSLOVACIA	1:42,55 (1)	3:30,26 (1)	5:20,00 (1)	7:06,95
(m = 1:46,74)		(1:47,71)	(1:49,74)	(1:46,95)
(c.d.)	-4,19	+0,97	+3,01	+0,21
3 S.U.A.	1:44,26 (4)	3:34,81 (6)	5:24,57 (5)	7:09,90
(m = 1:47,47)		(1:50,55)	(1:49,76)	(1:45,33)
(c.d.)	-3,21	+3,07	+2,28	-2,14
(M) c.d.	-3,55	+1,73	+3,05	-1,22
(M - 1.2.3.)	1:43,38	3:32,04	5:22,02	7:07,73
(m = 1:46,93		(1:48,66)	(1:49,88)	(1:45,71)
(c.d.)	-3,55	+1,73	+3,05	-1,22

este, în același timp, și valoarea unui sfert de pistă, exprimată în timp, dar și graficul teoretic ideal de parcurgere a pistei, care ar fi reprezentat de o linie dreaptă, perfect orizontală, ce exprimă cazul ideal teoretic în care echipajul ar străbate fiecare sfert de pistă, constant, în același timp.

După cum știm însă, **coordonatele** graficului real sînt diferite de **coordonata** graficului teoretic (m). Făcînd diferența **algebrică** între coordonatele graficului real și coordonata graficului teoretic, avem :

1 : 43,38—	1 : 48,66—	1 : 49,98—	1 : 45,71—
1 : 46,9325	1 : 46,9325	1 : 46,9325	1 : 46,9325
— 0 : 03,5525	+ 0 : 01,7275	+ 0 : 03,0475	— 0 : 01,2225

Aceste diferențe arată deci tocmai deviațiile graficului real de graficul teoretic (m) și le-am numit : COEFICIENȚI DE DEVIAȚIE (c.d.)

Aceștia, după cum vom vedea, păstrează caracteristicile dozării raționale a efortului din graficul modelului mondial (de unde au fost deduși) și se pot adapta, imprimînd aceste caracteristici de dozare oricărei echipe aflate, deocamdată, la un nivel valoric mai slab.

Concret, dacă avem un echipaj național, valoros în perspectivă, capabil, deocamdată de un timp final de 7 : 40,00 = T, pentru a-i forma stereotipul de dozare optimă a efortului de cursă, în concordanță cu modelul, îi calculăm un grafic de parcurs propriu, care — așa cum am mai spus — să copieze caracteristicile de dozare optimă a efortului din modelul mondial, dar ai cărui timpi intermediari să fie adaptați la valoarea de moment, mai scăzută, a echipajului nostru : T = 7 : 40,00. Lucru absolut posibil : pentru aceasta calculăm graficul teoretic al echipei naționale :

$$\frac{T}{4} = \frac{7 : 40.00}{4} = 1 : 55,00 = (m).$$

La coordonata acestuia (m) = 1 : 55,00 se adună (algebric), coeficienții de deviație (c.d.) calculați din modelul mondial :

1.	2.	3.	4.
500 m	500 m	500 m	500 m
1 : 55,00 +	1 : 55,00 +	1 : 55,00 +	1 : 55,00 +
— 0 : 03,5525	+ 0 : 01,7275	+ 0 : 03,0475	— 0 : 01,2225
1 : 51,4475	**1 : 56,7275**	1 : 58,0475	1 : 53,7775

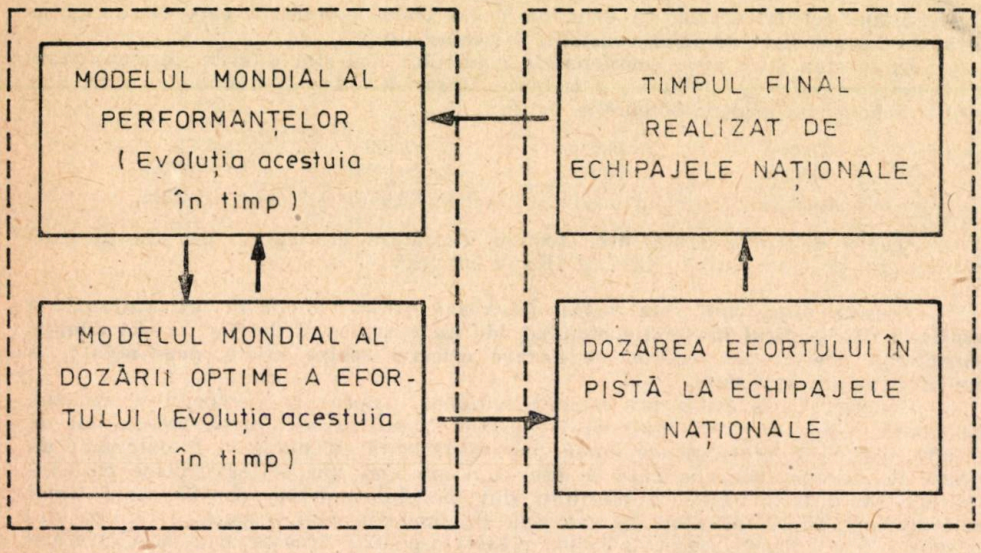
sau, mai complet, în funcție de distanță :

500 m	1000 m	1500 m	2000 m
	1 : 51,4475 +	3 : 48,1750 +	5 : 46,2225 +
	1 : 56,7275	1 : 58,0475	1 : 53,7775
1 : 51,4475	3 : 48,1750	5 : 46,2225	7 : 40,0000

Iată, deci, ce timpi intermediari trebuie să urmărească un echipaj (de S 2+1) pentru a se încadra în modelul mondial de dozare optimă a efortului, chiar la posibilitățile modeste de moment concretizate într-un timp final de numai 7 : 40. Pentru urmărire practică, se vor elimina, bineînțeles, sutimile și chiar zecimile de secundă, urmărindu-se, în funcție de distanță, timpii de 1 : 51 — 3 : 48 — 5 : 46 — — 7 : 40.

4. Folosirea COEFICIENȚILOR DE DEVIAȚIE (c.d.) (acest element nou pe care l-am introdus în studierea graficelor de parcurs în cadrul modelării matematice în canotaj, coeficienți pe care îi putem calcula din oricare model de nivel mondial pe care-l urmărim și cu ajutorul cărora putem modela comportamentul tactic în pistele de control și concurs al oricărui echipaj aflat la orice nivel valoric) permite tocmai controlarea și creșterea în mod dirijat și programat a performanțelor (a valorii timpului final), prin calcularea unor timpi inter-

Graficul 5



mediari, relativ ușor de urmărit în activitatea practică, în conformitate cu valoarea de moment a timpului final (modelul intermediar al performanțelor), valoare programată și planificată a fi din ce în ce mai bună, în funcție de acumulările în timp, de ordin fizic, tehnic, psihologic etc. ale sportivilor.

De asemenea, rămînînd în cadrul aceluiași mod de lucru, modelarea matematică și instruirea programată permit, făcînd calcule de statistică și prognoză, stabilirea unor grafice de parcurs corespunzătoare **unor timpi finali și intermediari** scontați a fi realizați în perspectivă la marile concursuri internaționale în următorii ani.

Prezentăm schema de principiu (graficul 5), cu algoritmul intermediar, după care se va acționa în cadrul INSTRUIRII PROGRAMATE în canotaj.

După cum se vede în schemă, modelul mondial al performanțelor este în strînsă legătură și interdependență cu modelul dozării concrete a efortului. Aplicînd acest mod de dozare a efortului din modelul mondial (considerat a fi rațional, optim) la echipajele naționale (lucru absolut posibil așa cum am arătat mai sus), putem influența timpul final realizat de acestea, în scopul dirijării lui în mod calculat, programat și planificat către modelul mondial al performanțelor și al evoluției acestuia în timp.—

BIBLIOGRAFIE

1. LĂZĂRESCU D., SZŐGY A., TASNADY M. : Evaluarea capacității de efort fizic în sporturile cu caracter ciclic, prin modelare matematică, C.C.E.F.S., București, 1976.
2. OPRIȘAN N. : Graficul de parcurgere optimă a pistei de canotaj academic. (Vol. I), I.M.M.B., Constanța, 1982.
3. POPESCU O. : Legi de bază pentru modelarea matematică a pregătirii nautice. SDP, C.C.E.F.S., București, 1974.
4. RĂDUȚ C. : Modele matematice de similitudine temporală în canotaj, Canotaj, C.C.E.F.S., București, 1975.
5. * * * : Cataloagele cu rezultatele oficiale de la marile concursuri internaționale de canotaj academic, F.R.C.Y.

N. OPRIȘAN : L'application du modélage mathématique et de l'instruction programmée pour l'orientation objective de la manière d'aborder les concours dans l'aviron.

Sont présentées les conclusions d'une étude effectuée sur les principaux paramètres des courses d'aviron dans les grands concours internationaux et, en fonction de ceux-ci, on propose, comme méthode d'investigation, le modélage mathématique en vue d'établir le modèle mondial de dosage optimal de l'effort pendant les courses, du modèle mondial des performances, de réalisation chez nos équipages du stéréotype et de la capacité de dosage optimal de l'effort pendant la course en concordance avec le modèle mathématique etabli. Le modèle mondial des performances est en étroite liaison et interdépendence avec le modèle du dosage concret de l'effort. En appliquant ce modèle de dosage de l'effort du modèle mondial, on peut influencer le temps final réalisé par les équipages représentatives.

N. OPRIȘAN : Application of Mathematical Modelling and Programmed Instruction for An Objective Orientation in the Approach to Academic Rowing.

The author outlines the conclusions he reached on the basis of a study undertaken on the main parameters of the academic rowing events within international competitions. On this basis he proposes a mathematical modelling as a method for investigating the world model for an optimal effort dosing in the race in compliance with the world established mathematical model. The world model for performances is closely related and inter-related to the effort concrete dosing method. By applying this manner of effort dosing in the world model one can influence the final time factor of the national teams.

PASELE ÎNCRUCIŞATE SAU „FOARFECELE" ÎN ACŢIUNILE OFENSIVE LA RUGBY

Antrenor ALEXANDRU CARNABEL
C. S. Ş. nr. 2 — Bucureşti

Din multitudinea de mijloace tactice care sînt folosite în jocul de rugby în scopul de a „merge la ţintă" sau de a încerca acest lucru fac parte şi acţiunile de joc înmănunchiate sub denumirea de „foarfece", prin analogie cu braţele acestui instrument.

Foarfecele este acea acţiune combinată în care doi coechipieri care aleargă în direcţii diferite îşi încrucişează la un moment dat drumurile pentru a-şi înşela adversarul sau a-l găsi în defect.

Este important de ştiut că în aceste încrucişări nu este neapărat nevoie să se treacă balonul, aceasta constituind tocmai una din surprizele combinaţiei.

În cele ce urmează, vom încerca să prezentăm o serie de încrucişări dintre cele mai frecvente şi care, după opinia noastră, ar trebui să facă parte din bagajul de acţiuni tactice al fiecărei echipe din Divizia noastră A, şi am spus „ar trebui" pentru că, din păcate, nu sînt aplicate deloc.

I. Între fundaş şi aripă

Un jucător din echipa A a degajat către tuşă, fundaşul echipei B prinde balonul şi aleargă drept pe pachetul înaintaşilor adverşi care au urmărit lovitura de picior. Această cursă a fundaşului în direcţia majorităţii adversarilor are scopul de a-i „fixa", de a-i atrage spre el şi de a-i menţine grupaţi, fiindcă altfel s-ar răspîndi şi ar „acoperi" terenul care este de dorit să rămînă liber.

În alergarea sa de contraatac, fundaşul ajunge în dreptul aripii sale stîngi, către care el fentează pasa (către stînga); acest gest este semnalul pentru „aripă" de a demara către interior. Astfel, el face o încrucişare în alergare cu fundaşul său care-i pasează balonul (fig. 1).

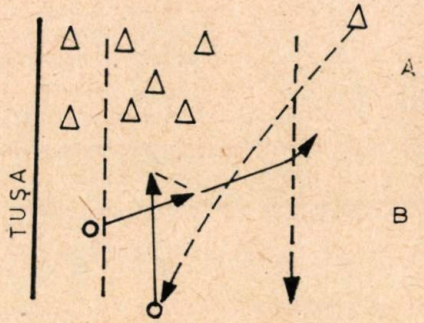


Fig. 1

Aici, ca în toate execuţiile combinaţiilor avînd la bază încrucişările (foarfecele), trebuie să fie respectate două idei principale, şi anume:

a) purtătorul balonului pleacă în direcţia unde adversarii sînt mai numeroşi;

b) jucătorul care execută cu el încrucişarea pleacă în sensul opus,

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1982, pag. 34

către partea de teren pe care o consideră prost acoperită.

II. După momente fixe

Presupunem o grămadă organizată la centrul terenului. Treisferturile se plasează normal, împărțiți în dreapta și în stînga grămezii.

Balonul a ieșit pentru echipa B, jumătatea la deschidere pleacă în dreapta, antrenînd în direcția sa pe 1/2 la deschidere adversă.

Centrul dreapta al echipei A pleacă spre stînga și, după ce se încrucisează cu mijlocașul său la deschidere, primește balonul de la mijlocașul său la grămadă, în stînga grămezii sale, unde adversarii se găsesc astfel în inferioritate numerică (fig. 2).

Bineînțeles, această combinație poate fi făcută și invers, adică pe partea dreaptă.

III. Pe partea închisă

Cînd o grămadă este formată aproape de una din liniile de margine, spațiul care se oferă între grămadă și acea linie este mai restrîns decît spațiul opus, numindu-se partea închisă.

În momentul în care balonul iese pentru echipa sa, jumătatea la deschidere pleacă pe partea închisă ca pentru a primi pasa, atrăgînd în cursa sa pe adversarul său direct.

În acest timp, aripa se încrucișează și primește balonul în dreapta, dînd astfel superioritate numerică echipei sale pe partea deschisă (fig. 3).

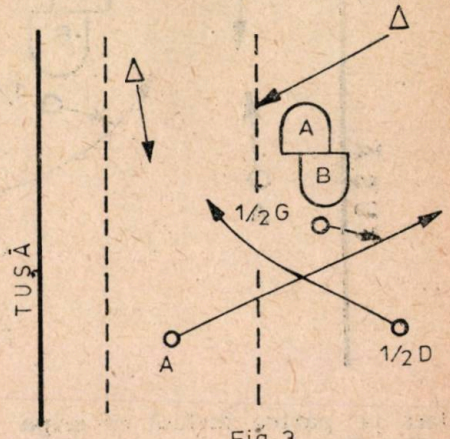


Fig. 3

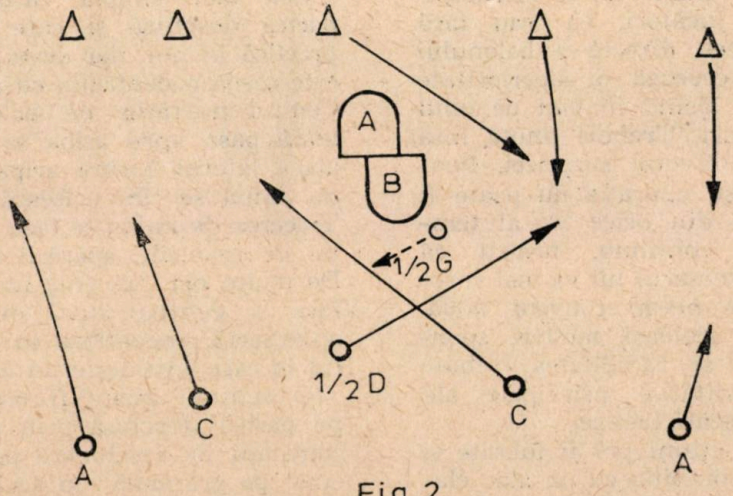


Fig. 2

Altă acțiune eficace între jumătatea la deschidere și centru, asemănătoare cu cea de la fig. 2, este următoarea :

Jumătatea la deschidere pleacă pe partea deschisă ; jumătatea la grămadă fentează pasa către el, dar îl deschide pe centrul stînga care, între timp, încrucișase cu jumătatea la deschidere. Centrul decăm că el este sortit eșecului din cauza apărării adverse.

Valoarea unei echipe se judecă prin aceste răsturnări spontane în desfășurarea atacului, deoarece sclipirea unuia dintre jucători trebuie înțeleasă și continuată de coechipieri la momentul potrivit, pentru a duce la bun sfîrșit noua acțiune tactică.

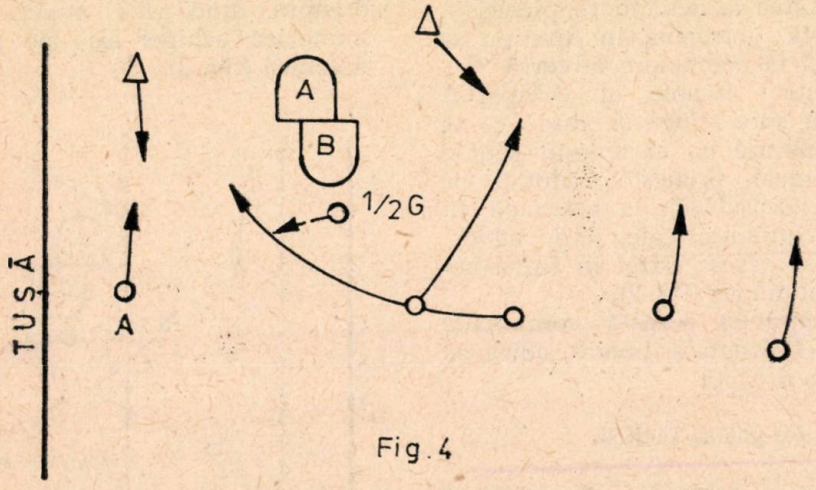


Fig. 4

atacă pe partea închisă cu aripa sa (fig. 4).

Această manevră, a încrucișărilor de jucători, cu sau fără transmiterea directă a balonului între ei, creează o superioritate numerică, lăsînd în vînt pe unul din aversari. Trebuie ținută însă seama de efectul surprizei. Pentru a reuși, operația nu poate fi declanșată din orice loc al terenului și continuu, pentru că atunci adversarul nu va mai reacționa cum ne-ar conveni nouă.

Pentru aceleași motive, spontaneitatea și rapiditatea trebuie să fie calitățile principale ale acestei mișcări tactice.

Aceste acțiuni pot fi folosite și pentru a combina cu un atac clasic pe partea deschisă, cînd ju-

IV. Variante pe partea deschisă

Cea mai simplă variantă pe partea deschisă și care se mai practică la noi, dar destul de rar, este aceea a centrului cu aripa sa. Centrul purtător de balon fentează pasa spre aripa sa și apoi atacă lateral înspre aripa adversă. Aripa se încrucișează cu el. Trecerea de balon se face în funcție de reacțiile apărării adverse. De multe ori, trecerea nu se mai face și centrul atacă debordînd adversarul, recentrînd în momentul în care întîlnește un adversar.

O acțiune poate fi organizată pe partea deschisă prin plecarea jumătății la deschidere perpendicular pe grămadă ; în același moment, aripa stîngă aleargă către

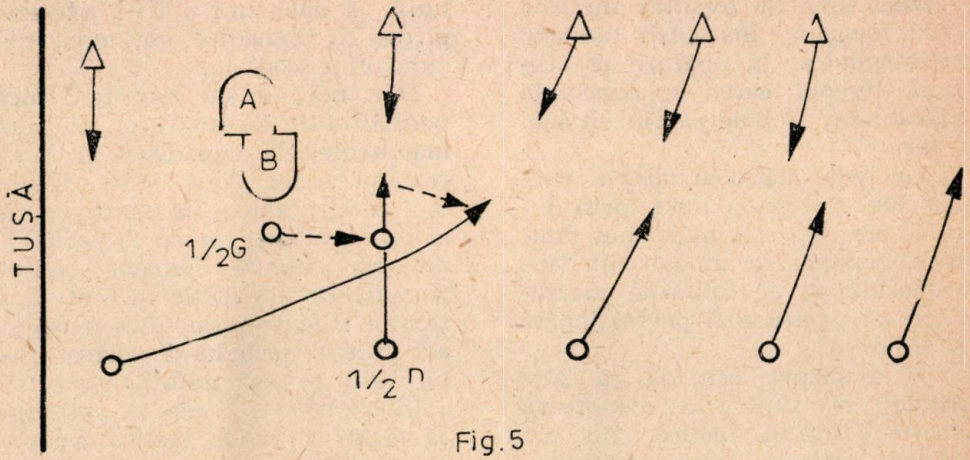


Fig. 5

partea deschisă și se încrucișează (în spatele cursei) cu jumătatea la deschidere care îi dă balonul printr-o pasă ranversată (răsturnată) sau sub mînă dacă există obișnuință (fig. 5).

Atacurile laterale ar trebui să-și găsească deseori originea (la noi în țară nu prea e cazul) în intenția unui centru sau a jumătății la deschidere de a realiza următoarea schemă tactică : pleacă lateral, atrăgînd nu numai adversarul său direct, dar și pe cel al centrului său, către care își axează alergarea ; după ce a fixat astfel doi adversari, el creează o posibilitate de găurire pentru că, încrucișîndu-se cu el, centrul său se găsește, teoretic, fără opoziție directă, astfel că atacul său se dezvoltă în direcție opusă, într-o rază puțin apărată (fig. 6).

Este bine de ținut seama că această mișcare tactică nu trebuie întreprinsă decît numai după ce atacanții au depășit linia avantajului. În caz contrar (iarăși teoretic), această manevră nu are șanse de reușită, mai ales dacă purtătorul balonului nu a reușit să fixeze doi apărători pe el.

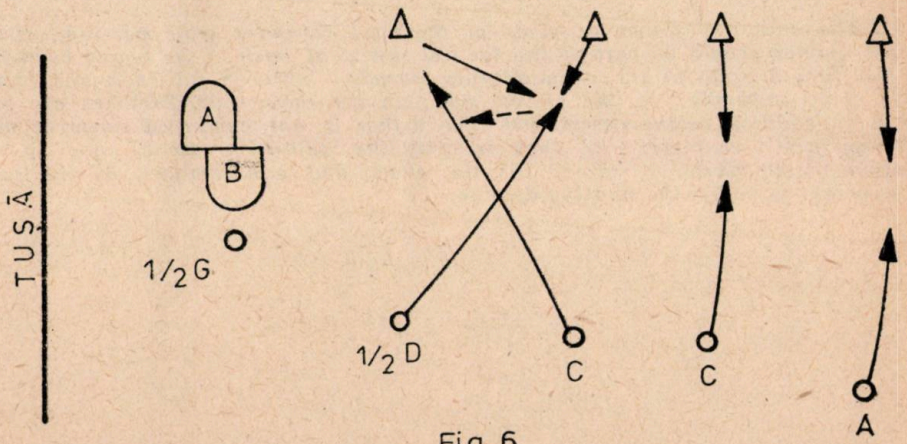


Fig. 6

Dacă linia de avantaj nu este net depășită, înaintașii adverși se răspîndesc în apărare și acoperă terenul care, în concepția atacanților, trebuie să fie cît mai liber.

Am redat aici doar cîteva scheme ale atacurilor duse prin încrucișare. Ele sînt mult mai multe și depinde de imaginația antrenorului și de calitățile jucătorilor săi pentru a fi perfecționate și folosite.

De asemenea, este de la sine înțeles că, pentru a demonstra aceste principii tactice, nu am arătat acțiunea sau reacțiunea adversarului care pot să le influențeze în diverse feluri.

De exemplu, la încrucișările din figurile 2, 3 și 4 este evident că intervenția rapidă sau oportună a unei linii a III-a adverse poate să împiedice obținerea rezultatelor scontate.

Dar noi nu am exprimat aici posibilitățile de apărare, ci numai acelea de atac. Dacă ar fi să tratăm aceste două teme simultan, putem ajunge la concluzia că nici o întîlnire nu ar fi posibilă, întrucît fiecare jucător avînd **teoretic** un rol tactic în toate acțiunile (ofensive sau defensive) și adversarul jucîndu-și perfect rolul său, ei s-ar anihila reciproc.

În încheiere, dorim să amintim că toate noțiunile tactice trebuie să se adauge, în timpul partidei, la noțiunile tehnice și la condiția fizică a jucătorilor, precum și la calitățile lor naturale, aceste elemente fiind hotărîtoare la egalitate de gîndire tactică.

AL. CARNABEL : Les passes croisées ou „les ciseaux" dans les actions offensives

L'auteur présente quelques passes croisées des plus fréquentes qui, d'après son opinion doivent figurer dans le baggage d'actions tactiques de chaque équipe de rugby de la prémière division du championnat, et notamment : 1) entre l'arrière et l'aile ; 2) après les moments fixes ; 3) sur la partie fermée ; 4) sur la partie ouverte. Ces modalités présentées sont accompagnées des desseins. L'auteur ne s'occupe pas des contre-actions de l'adversaire, c'est-a-dire de la tactique défensive, considérant que donner des indications valables aussi pour ceux qui attaquent et pour ceux qui se défendent signifierait une réduction à zéro de la lutte sportive.

AL. CARNABEL : Cross Passing the Ball in Attack.

The author describes a series of the most frequent cross passings, which in his opinion should be part of the tactical system of each of the teams belonging to the first division of the championship, namely : between full-back and wing ; after fixed moments ; on the closed side ; on the open side. Sketches are provided in addition to the description. The author is not concerned however with the opponent's counteractions, that is, with the defensive tactics, for in his opinion giving pieces of advice for the attack and counterattack at the same time means to nullify the sporting dispute.

INTRODUCEREA NOŢIUNII DE NIVEL DE PERFORMANŢĂ — MIJLOC DE OPTIMIZARE A SISTEMULUI DE ANTRENAMENT LA ORIENTARE SPORTIVĂ

FRANCISC LÁSZLÓ
Întreprinderea „Unirea" — Cluj — Napoca

I. PREMISE

1. — La concursurile de orientare, performanţa sportivilor se caracterizează ori cu ajutorul timpului realizat (T_{real}) ori cu viteza medie (V_M — calculată în Km/h).

Aceşti indicatori însă nu reflectă performanţa sportivului *în complexitatea ei adevărată*, fiindcă nu ne comunică nimic despre *nivelul tehnic* al concursului. Nu este indiferent în ce condiţii de solicitare tehnico — tactică a fost realizată o anumită viteză.

Nici introducerea noţiunii de viteză tehnică de concurs (V_{teh}) de către F.R.T.A. nu a adus îmbunătăţiri în acest sens (prin ea s-a luat în considerare doar numărul posturilor de control).

O comparare a performanţei sportivilor pe baza acestor indicatori s-ar putea face numai la acei sportivi care au participat la *aceleaşi concursuri*.

2. — În prezent, nu există o metodă sigură de stabilire a criteriilor de bază necesare individualizării antrenamentelor, neputându-se asigura astfel pregătirea optimă a vîrfurilor sportive.

Pentru înlăturarea acestor inconveniente propunem introducerea noţiunii de *nivel de performanţă* (N_p) şi prezentăm, în cele ce urmează, o metodă matematică pentru determinarea ei. Conform metodei, nivelul de performanţă poate fi caracterizat cu o cifră cuprinsă între valorile 500 şi 2500 — şi reflectă performanţa sportivului atît din punct de vedere fizic, cît şi intelectual.

Notă : Literatura de specialitate de atletism pune la dispoziţia antrenorilor şi sportivilor o metodă precisă de determinare a nivelurilor de performanţă la diferitele probe de alergări.

Sportul de orientare este însă mult mai complex, solicitarea sportivilor nu se rezumă doar la solicitarea fizică.

De aceea, orientarea nu poate beneficia de materialul întocmit pentru probele atletice.

În cazul nostru, nivelul de performanţă al unui sportiv trebuie să reflecte capacitatea sa de rezolvare a problemei de orientare în complexitatea ei — intelectual şi fizic.

II. METODĂ DE DETERMINARE A NIVELULUI DE PERFORMANŢĂ

— Solicitarea spostivului la concursurile de orientare se compune din solicitare fizică (S_f) şi solicitare intelectuală, tehnico-tactică (S_{it}).

— *Solicitarea fizică* este dată de caracteristicile fizice ale traseului — adică de lungimea (L) şi de diferenţa de nivel (N).

Deci, $S_f = f(L, N)$

Pentru uşurarea calculelor, echivalăm 1 m urcuş cu 7 m alergare pe orizontal (valoare unanim acceptată de literatura de specialitate). Astfel, transformăm diferenţa a de nivel în lungime convenţională (L_{conv}).

$$L_{total} = L + L_{conv} = L + 7 \times N$$

Astfel, $\boxed{S_f = L + 7 \times N}$ (L și N măsurate în m.)

— *Solicitarea intelectuală* (tehnico-tactică) este dată de caracteristicile tehnice ale traseului concretizate în coeficientul de dificultate (C_d).

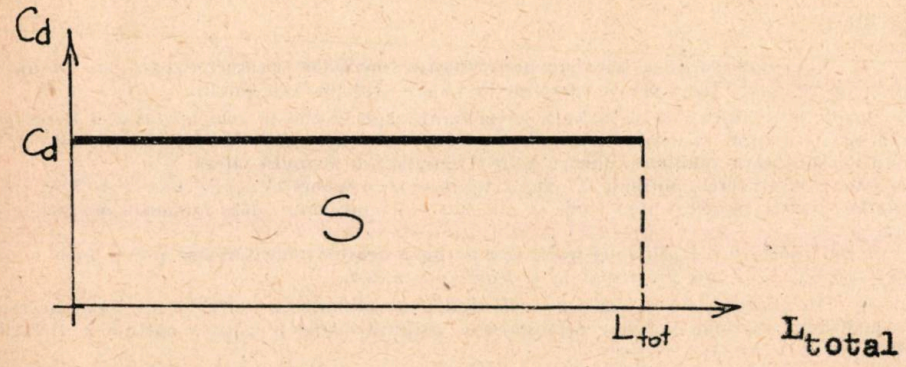
Astfel, $\boxed{S_{tt} = C_d}$

Notă: Cunoaștem mai multe metode pentru determinarea coeficientului de dificultate al unui traseu.

Autorul a folosit-o pe cea matematică — prezentată la Simpozionul de Orientare 1975

— *Solicitarea totală*: $\boxed{S = S_f \times S_{tt}}$

și reprezintă suprafața dreptunghiului format de L_{total} (măsurat pe axa orizontală) și de C_d (măsurat pe axa verticală).



Nivelul de performanță (N_p) al unui sportiv se calculează cu relația:

$$\boxed{N_p = \frac{S}{T_{real}}}$$ T_{real} = se măsoară în minute

Exemplu: Nivelul de performanță al sportivului G.I la Cupa României 1976 (Vîlcele) etapa 2.

— Datele traseului: $L = 10.600$ m $\quad S_f = L + 7 \times N = 10600 + 7 \times 370 = 13.200$

$N = 370$ m $\quad S_{tt} = C_d = 9,5$

$C_d = 9,5$ $\quad S = S_f \times S_{tt} = 125.800$

— $T_{real} = 80,01$ min $\quad N_p = \frac{S}{T_{real}} = \frac{125800}{80.01} = 1562$

$N_p = 1562$

Nivelul de performanță maxim posibil

$$N_{p\,max} = \frac{S_{max}}{T_{min}} \qquad S_{max} = S_{f_{max}} \times S_{tt_{max}}$$

Tabelul 1

Nr. crt.	Numele sportivului Categoria M21 (M25)	Concursul 1 (Busola de aur)			Concursul 2 (Finala Camp. RSR - etapa a II-a)			Concursul 3 (Finala Camp. RSR - etapa a III-a)		
		T_{real} (min)	V_M (km/h)	N_p	T_{real} (min)	V_M (km/h)	N_p	T_{real} (min)	V_M (km/h)	N_p
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	G. P.	90	8,0	1550	72	10,2	1740	69	9,8	1980
2	A. F.	88	8,2	1590	77	9,5	1650	81	8,3	1685
3	F. P.	126	5,7	1108	82	9,0	1530	85	7,9	1605
4	Z. S.	110	6,5	1270	82	9,0	1530	-	-	-
5	G. H.	97	7,4	1445	83	8,9	1510	79	8,5	1730
6	C. P.	103	7,0	1355	83	8,9	1510	87	7,7	1575
7	M. D.	112	6,4	1245	86	8,6	1450	90	7,5	1515
8	C. N.	-	-	-	86	8,6	1450	80	8,4	1710
9	G. M.	115	6,2	1215	86	8,6	1450	76	8,8	1800
10	Z. H.	119	6,0	1172	87	8,5	1435	84	8,0	1630
11	D. B.	118	6,1	1180	88	8,4	1420	80	8,4	1710
12	Z. F.	130	5,5	1070	89	8,3	1400	94	7,1	1455
13	M. P.	-	-	-	91	8,1	1370	90	7,5	1515
14	M. T.	-	-	-	91	8,1	1370	83	8,1	1645
15	L. S.	102	7,0	1370	92	8,0	1360	84	8,0	1630
16	A. I.	-	-	-	95	7,7	1315	79	8,5	1730
17	V. P.	85	8,5	1650	95	7,7	1315	99	6,8	1380
18	T. K.	104	6,9	1340	97	7,6	1290	93	7,2	1470
	CATEGORIA F19 (F25)									
1	M. D.	74	5,8	1097	71	6,3	1060	59	7,0	1340
2	I. H.	86	5,0	947	73	6,1	1030	60	6,8	1315
3	V. B.	99	4,3	820	77	5,8	980	67	6,1	1180
4	M. B.	108	4,0	752	80	5,6	940	63	6,5	1255
5	E. N.	80	5,4	1020	81	5,5	930	60	6,8	1315
6	P. C.	-	-	-	83	5,4	910	70	5,4	1130
7	K. F. S.	106	4,1	765	84	5,3	895	63	6,5	1255
8	C. O.	101	4,2	805	109	4,2	695	61	6,7	1295
9	A. B.	92	4,7	882	87	5,1	865	67	6,1	1180
10	M. I.	97	4,4	840	88	5,0	855	63	6,5	1255

Notă: Valorile T_{real} sînt rotunjite

Tabelul 2

Nr. crt. (din tabelul 1)	Nivelul de performanță (N_p)			Nivelul de performanță mediu (N_p med) pe anul 1978	Grupa de pregătire pentru 1979
	Concursul 1	Concursul 2	Concursul 3		
CATEGORIA M21					
1	1550	1740	1980	1760	I
2	1590	1650	1685	1640	II
3	1108	1530	1605	1416	IV
4	1270	1530	-	1400	IV
5	1445	1510	1730	1560	III
6	1355	1510	1575	1480	IV
7	1245	1450	1515	1405	IV
8	-	1450	1710	1580	III (II)
9	1215	1450	1800	1487	IV
10	1172	1435	1630	1410	IV
11	1180	1420	1710	1440	IV
12	1070	1400	1455	1310	IV
13	-	1370	1515	1445	IV
14	-	1370	1645	1505	III
15	1370	1360	1630	1455	IV
16	-	1315	1730	1525	III
17	1650	1315	1380	1450	IV
18	1340	1290	1470	1365	IV
CATEGORIA F19					
1	1097	1060	1340	1165	II
2	947	1030	1315	1100	II (III)
3	820	980	1180	996	IV
4	752	940	1255	984	IV
5	1020	930	1315	1090	III
6	-	910	1130	1040	III
7	765	895	1255	970	IV
8	805	695	1295	930	IV
9	882	865	1180	976	IV
10	840	855	1255	984	IV

Solicitarea fizică maximă posibilă :

— la categoria M21 : un traseu cu $L = 14.500$ și $N = 500$ $S_f = 18.000$

— la categoria F19 : $L = 9.500$ și $N = 400$ $S_f = 12.500$

— Se consideră solicitare intelectuală maximă posibilă

— la categoria M21 : $C_d = 14$ $S_{it} = 14$

— la categoria F19 : $C_d = 12$ $S_{it} = 12$

(Valori experimentale rezultate din analiza tuturor concursurilor de importanță republicană, organizate între anii 1972—1978). Astfel,

S_{max} 250.000 pentru M21

S_{max} 150.000 pentru F19

— T_{min} se poate determina dacă se ia o viteză maximă cu care se poate parcurge un traseu de solicitare maximă.

— Analiza concursurilor mari care au avut loc între anii 1972—1978 arată că :

$N_{pmax} = 2500$ pentru categoria M21

$N_{pmax} = 1500$ pentru categoria F19

Ca nivel de performanță minim s-a luat 500 (valoare experimentală)

III. ANALIZA REZULTATELOR

Deoarece formula nivelului de performanță conține atît solicitarea intelectuală, cît și cea fizică, N_p reflectă mai fidel performanța realizată decît T_{real}, V_M sau T_{Teh}.

Din măsurătorile efectuate (tabelul 1), reiese clar că *vitezelor egale* (ex : 8 Km/h la M21 și 6 Km/h la F19) — realizate la concursuri diferite le aparțin *niveluri de performanțe diferite* (1360, respectiv ,1550 la categ. M21 și 1020, respectiv, 1145 la F19) tocmai datorită gradelor de dificultate diferite ale concursurilor analizate.

Tabelul 3

CATEGORIA M21		CATEGORIA F19	
Grupa de pregătire	N_p	Grupa de pregătire	N_p
I	peste 1700	I	peste 1200
II	1601 - 1700	II	1101 - 1200
III	1501 - 1600	III	1001 - 1100
IV	sub 1400	IV	sub 1000

IV. CONCLUZII

1. Introducerea noțiunii de nivel de performanță creează condiții favorabile aplicării și la orientare sportivă a ideilor generale de pregătire, folosite cu succes la sporturi atletice.

2. Determinarea periodică a nivelului de performanță (anual 3—4 ori) permite stabilirea valorii nivelului mediu (N_{pmed}) al anului respectiv, pentru fiecare sportiv de categoria I. Clasificarea sportivilor după N_{pmed} va asigura obiectivitatea deplină, valoarea acestui indicator fiind independentă de concursul la care s-a obținut performanța.

3. Defalcarea intervalului valorilor N_{pmed} în subintervale asigură criteriul de bază al formării unui sistem de antrenament optim, diferențiat (sau chiar individualizat).

În tabelul 2, este prezentată o astfel de defalcare. Valorile N_{pmed} sînt valabile pentru 1979, ele fiind determinate de autor la finalele campionatelor naționale ale României (1978) etapele 2 și 3, și la Cupa „Busola de Aur", ediția 1978.

F. LASZLO : L'introduction de la notion de niveau de performance — moyen d'optimiser le système d'entraînement dans l'orientation sportive.

Dans les concours d'orientation, la performance des sportifs est caracterisée a l'aide du temps réalisé ou avec la vitesse moyenne. Ces indices ne refletent pas la performance du sportif dans sa vraie complexité, car ils ne communiquent rien quant au niveau technique. Pour éliminer ces déconvenues, l'auteur propose l'introduction de la notion de „niveau de performance" et présente une méthode mathématique pour sa détermination. Conformément au méthode préconisée, le niveau de performance peut être caractérisé par un chiffre ayant des valeurs entre 500 et 2500 et reflète la performance du sportif tant du point de vue physque qu'intellectuel.

F. LASZLO : Introducing a New Notion — the Performance Level, a Means for Optimizing the Training System in Sporting Orientation.

In orientation competitions, the sportsman's performance is evaluated either by means of the time factor or by the average speed. However, these indicators do not reflect the genuine complexity of the sportsman's performance for they do not reveal his technical level. That is why, in order to eliminate this deficiency, the author suggests that a new notion should be introduced in the evaluation --- the performance level — and in addition he works out a mathematical method for determining it. In compliance with this method the performance level may be rendered with a figure whose values range from 500 to 2500 and reflects the sportsman's performance in both physical and intellectual terms.

CERCETĂRI EXPERIMENTALE PRIVIND VALOAREA ENERGOGENĂ A UNOR CONCENTRATE PROTEICE LA SPORTIVI DE PERFORMANŢĂ

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN
Dr. ADRIAN VASILIU
Biochimist ELENA GEORGESCU
Centrul de medicină sportivă

Interesul pentru o raţie alimentară raţională la sportivii de înaltă performanţă a devenit din ce în ce mai mare, atît pentru susţinerea biologică a efortului şi creşterea capacităţii de efort, cît şi pentru refacerea metabolică după antrenamente şi competiţii (Åstrand, P, O, 1973, Drăgan, I, 1974, Gonţea, I, 1971, Mincu, I, 1974, Strauzenberg, E, 1969).

Unele concentrate proteice au demonstrat eficacitatea lor în pregătirea biologică a sportivilor de înaltă performanţă, asemenea produse fiind compuse din acizi aminaţi indispensabili, vitamine şi/sau săruri minerale (Schwarz, V, 1975, Drăgan, I, 1977).

Produsul REFIT^{R}, prezentat sub formă de pudră, constînd din proteine extrase din lapte proaspăt, conţine 86,5 g proteine animale, 2 g grăsimi lactoză şi 3,9 g săruri minerale (Ca 1,35 g, fosfor 0,63 g şi sodiu 0,04 g) a fost administrat unui grup de sportive de performanţă (canotoare), care se pregăteau pentru o competiţie internaţională.

Scopul acestui experiment a fost acela de a determina efectele biologice (biofizice, biochimice, funcţionale şi comportamentale) ale produsului asupra unor parametri selectaţi, implicaţi în metabolismul de efort şi, astfel, în randamentul sportiv (forţă-rezistenţă).

MATERIAL ŞI METODĂ

Au fost supuse experimentului 20 de canotoare, în vîrstă de 18—24 ani, cu greutatea corporală medie de 78 kg. Subiecţii au fost împărţiti prin randomizare în două grupe : grupul experimental a cuprins 10 sportive, iar grupul de control tot 10 sportive.

Un studiu în „dublu orb", placebo controlat, a fost întreprins cu aceste sportive. Toţi subiecţii s-au aflat sub control medical timp de 60 de zile. pe durata experimentului, avînd o alimentaţie controlată şi antrenamente supravegheate (circa 4—5 ore zilnic). Alimentaţia a cuprins circa 70 kcal/kg şi 2,2 proteine/kg, zilnic.

Un supliment de 50 g pudră REFIT (43,25 g proteine) a fost administrat grupului experimental zilnic timp de 60 de zile, încorporat în lapte, iaurt etc., în timp ce grupul martor a primit lapte şi iaurt fără acest supliment proteic. Pe timpul experimentului nu s-au administrat alte produse farmaceutice similare. Următorii parametri au fost înregistraţi în ziua I şi a 60-a a experimentului, cu excepţia comportamentului, care a fost notat la fiecare 15 zile :

— simptomele subiective (oboseala după antrenament, apetitul şi dispoziţia de antrenament) ; aceste date au fost obţinute pe baza unui chestionar, după fiecare 15 zile de antrenament ; analiza statistică pentru simptomele subiective s-a efectuat pe baza unui punctaj arbitrar de la 1 la 4 (nesatisfăcător, satisfăcător, bine şi foarte bine) ;

— compoziţia corporală (metoda Faulkner modificată-Drăgan, I şi colab., 1974) cu exprimarea în procente a ţesutului gras şi a masei slabe ;

— consumul maxim de oxigen (metoda Astrand) ;

— puterea anaerobă (metoda CSM)

Tabelul 1

MODIFICĂRILE UNOR INDICI MORFO-FUNCȚIONALI SUB INCIDENȚA PRODUSULUI REFIT®

	GRUP TRATAT (10)			GRUP MARTOR (10)			XD-YD	P
	X_1	X_2	XD ± SD	Y_1	Y_2	YD ± SD		
T. gras %	17,01	15,67	-1,34 ± 1,23	18,67	17,13	-1,54 ± 1,33	+0,20	NS
Masă activă %	83,18	84,25	+1,06 ± 0,53	81,33	32,00	+0,66 ± 1,38	+0,40	< 0,05
VO_2 max./kg	48,57	55,08	+6,51 ± 5,17	44,78	47,43	+2,64 ± 3,12	+3,87	< 0,05
TTR/kg 60 sec.	30,27	32,28	+2,01 ± 3,43	29,42	32,99	+3,57 ± 4,71	-1,56	NS
TTR/kg 20 sec.	11,22	12,38	+1,16 ± 1,64	11,63	13,24	+1,60 ± 2,30	-0,44	NS
Hb (gr %)	13,92	14,28	+0,35 ± 0,53	14,33	14,18	-0,14 ± 0,63	+0,49	< 0,05
Proteine (gr %)	6,79	6,94	+0,15 ± 0,27	7,27	7,12	-0,15 ± 0,25	+0,30	< 0,025
Lipide (mg %)	738	708	-29 ± 86	759	746	-43 ± 52	-16	NS
Colesterol (mg%)	167,9	167,1	-0,75 ± 20	168	170	-2 ± 18,06	-2,75	NS
Uree (mg %)	26,6	25,0	-1,62 ± 6,2	27,5	23,0	-4,59 ± 6,6	+2,9	NS
Na (mEq/1)	140	139	-1 ± 2,5	138	140	+2 ± 2,9	-3,6	NS
K (m Eq/1)	4,43	4,59	+0,15 ± 0,2	4,45	4,39	-0,06 ± 0,20	+0,2	< 0,05
Ca (m Eq/1)	4,76	4,85	+0,09 ± 0,29	4,82	4,64	-0,18 ± 0,38	+0,27	< 0,05
Mg (m Eq/1)	1,82	1,89	+0,07 ± 0,32	2,10	2,13	+0,03 ± 0,14	+0,04	NS
P (mg %)	2,42	2,51	+0,09 ± 0,06	3,17	3,22	+0,05 ± 0,02	+0,04	< 0,05
Mucoproteine urinare (mg 24h)	170	146	-24 ± 40	135	151	+16 ± 21	-40	< 0,05

X_1 = valori medii la grupul tratat, înainte de experiment.
X_2 = valori medii la grupul testat, în a 60-a zi de tratament.
XD = diferența mediilor între X_2 și X_1.
Y_1 = valori medii la grupul martor înainte de experiment.
Y_2 = valori medii la grupul de control, în a 60-a zi de experiment.
YD = diferența mediilor între Y_2 și Y_1.
XD - YD = diferența între grupul tratat și grupul martor.
P = semnificația.

cu exprimarea în kgm a travaliului desfășurat la cicloergometru timp de 1 minut și 20 secunde ;
— teste de laborator (Manta I și colab., 1976) după cum urmează :
— Hb% (metoda Drabkin) ;
— proteine serice (g%-met. Weichselbaum) ;
— lipide serice (mg%-met. Zöllner-Kirsch) ;
— colesterolul seric (mg%-met. Zlatkis-Zak) ;
— ureea serică (mg%-met. Berthelot) ;
— Ca seric (mEq/1-met. fotometrică) ;
— K seric (mEq/1met. flamfotometrică) ;
— P seric (mEq/1-met. fotometrică) ;
— Mg seric (mEq/1-met. Mann Joe) ;
— mucoproteine urinare (mg/24 h-met. Biserte-Montreuil).

Analiza statistică a acestor parametri a folosit testul „t" Student.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele obținute sînt redate în tabelul nr. 1. Au fost obținute efecte pozitive la grupul tratat în ceea ce privește dispoziția de antrenament ($p < 0,05$), apetitul ($p < 0,025$), oboseala după antrenament ($p < 0,025$), masa activă ($p < 0,05$), VO_2max ($p < 0,05$), Hb ($p < 0,05$), proteinele serice ($p < 0,025$), potasiul, calciul și magneziul seric ($p < 0,05$) și muco-

proteinele urinare ($p < 0,02$). Ceilalți parametri urmăriți n-au prezentat variații semnificative între cele două grupe studiate.

Se poate explica efectul benefic asupra capacității de efort prin aportul suplimentar de aminoacizi indispensabili și minerale la grupa tratată, în special în efortul de tip rezistență-forță.

Nu s-au semnalat efecte indezirabile ale produsului, acesta fiind bine tolerat de toți subiecții. Pentru a avea o mai mare certitudine a rezultatelor obținute s-a adoptat o metodă de analiză folosită în farmacologia clinică, care ia în considerație analiza diferențelor între grupul experimental și grupul de control.

CONCLUZII

Bazați pe aceste date (simptome subiective, date biologice și performanțele sportive în competiție) remarcăm efectele favorabile ale concentratului proteic utilizat (REFIT) la grupul experimental de sportive, motiv pentru care susținem ideea unei suplimentări zilnice a rației alimentare cu astfel de preparate ce conțin proteine animale de înaltă valoare biologică, atît în perioadele de antrenamente intensive cît și în perioadele de refacere după efort.

Opiniem la un supliment de circa 1 g/kg corp proteine, pentru a se ajunge la o rație zilnică de 2,8—3 g/kg.

BIBLIOGRAFIE

Åstrand P, O, 1973 : Nutrition and physical performance Medicina dello Sport, 26, (6), 140—152.

Drăgan I : Recovery after exercise and biological preparation for competition — E.F.S. nr. 10, 1977, p. 8—12.

Drăgan I. et al, 1974 : Sports Medicine, Ed. Stadion, București.

Drăgan, I. Vasiliu, A, Elena Georgescu, Lazăr N, 1979 : Recovery after sports efforts Sports Medicine Center of Bucharest, 7, 113—117.

Gonțea I, 1971 : Rational diet of man Ed. didactică și pedagogică, București.

Manta I, și colab., 1976 : Biochemical methods în clinical laboratory Ed. Dacia, Cluj-Napoca.

Mincu I, 1974 : Diet and exercise Ed. Medicală, București.

Richterich R, 1969 : Clinical chemistry-Theory and Practice S. Krager, Basel (Switzerland), New-York, Academic Press, New-York, and London.

Schwarz V, Teich V, 1975 : Der Einfluss einer zusätzlichen Eiweissernährung auf den Muskel und Kraftuzwachs währendeines dreiwöchigen isometrischen Muskeltrainings Sportartz und Sportmedizin, Heft 5, 96—99.

Strauzenberg S, E, 1969 : Beitrag zu Ernährusgragen in Sport Medizin und Sport, 10 (1), 307—312.

I. DRĂGAN, A. VASILIU, ELENA GEORGESCU : Des recherches expérimentales concernant la valeur énergogène de quelques concentrés protéïques pour les sportifs de performance.

Quelques concentrés protéïques ont démontré leur efficience dans la préparation biologique des sportifs de haute performance, de tels produits étant composés d'acides aminiques indispensables, vitamines et sels. Le produit REFIT (R) ; présenté sous forme de poudre, réalisé de protides extraites du lait fraîche, a été administré a un lot de sportifs de performance.

Le but de cette expérimentation a été de déterminer les effets biologiques (biophysiques, biochimiques, fonctionnelles et de comportement) du produit sur quelques paramètres séléctés, impliqués dans le métabolisme d'effort et, ainsi, dans le rendement sportif (force-résistance).

On a soumi a l'expérimentation 20 canoteuses de 18—24 ans, ayant un poids corporel moyen de 78 kg. Les sujets on été divisés en deux groupes— le groupe d'expérimentation, de 10 sportives, et le groupe de contrôle.

Tous les sujets on été sous contrôle médical pendant 60 jours, ayant une alimentation contrôlee et les entraînements supervisés. L'alimentation contenait environ 70 Kcal/kg. Un suplement de 50 gr poudre REFIT a été administré au groupe d'expérimentation chaque jour pendant 60 jours, introduit dans du lait.

Le suplement administré pendant 60 jours a produit des changements favorables en ce qui concerne la composition corporelle, la capacité aérobe d'effort, quelques indicateurs biochimiques et hématologiques, en comparaison avec le groupe temoin.

I. DRĂGAN, A. VASILIU, ELENA GEORGESCU : Value of Energy Experimental Research on the Available Proteic Concentrates in High Performance Sportsmen.

The authors highlight that a number of proteic concentrates have proved efficient in the preparation of high performance sportsmen. They show that these products consist of indispensable amine acids, vitamins and salts. The product REFIT (R) in the form of powder, consisting of proteins extracted from fresh milk, has been administered to a group of high performance sportswomen.

The purpose of the experiment was to determine the biological (biophysical, biochemical, functional and behavioural) effects of the product on a number of selected parameters involved in the effort metabolism and, implicitly, in the efficiency in sports (strength and resistance).

Subjects to the experiment were 20 canoe rowers, aged from 18 to 24, weighing 78 kg on an average. The subjects were divided at random into two groups : an experimental group (10 sportswomen) and a control group (10 sportswomen).

All subjects were under medical control for 60 days, i.e. controlled diet (some 70 kcal/kg) and supervized training. A supplement of 50 g REFIT powder was daily given to the experimental group for 60 days (it was incorporated in milk). The powder wrought favourable changes in terms of body composition, effort aerobic capacity, some biochemical and hematological indicators in the experimental group as compared to the reference group.

PROGRAM OPTIMAL DE RECUPERARE FUNCȚIONALĂ A GENUNCHIULUI REUMATOID

Prof. NAIANA VATAVU

Tematica lucrării se apropie de cea a cercetărilor de biologie și antropologie umană, cu care înscrie convergențe, privind contribuția și influența gimnasticii medicale în recuperarea funcțională. În principal, lucrarea prezintă conceperea și verificare unui program de gimnastică medicală optimal pentru recuperarea funcțională a articulației genunchiului afectat de reumatism articular acut.

Recuperarea funcțională a copiilor cu afecțiuni reumatice articulare ocupă un loc relativ mic în cuprinsul străduințelor științifice de pînă acum, față de mulțimea incomensurabilă a rezultatelor cercetărilor în domeniul științelor medicale.

Cauza amintitei omisiuni se află înainte de toate în concepția potrivit căreia tratamentul reumatismal se reduce la medicația specială și nicidecum la cîștigarea funcțiilor articulare pierdute prin mijloacele gimnasticii medicale riguros aplicate ; sau că acest reumatism articular este o stare stabilizată, solidificată, relativ imuabilă, neluîndu-se în considerare că această afecțiune are o incidență suficient de mare în rîndul școlarilor.

O altă cauză ar constitui-o faptul că secțiile de balneofizioterapie nu au în cadrul lor organizatoric și un post de profesor de educație fizică, care prin pregătirea pe care o are să-și aducă contribuția valoroasă și pe linia publicării unor cercetări întreprinse în domeniul respectiv.

IPOTEZELE LUCRĂRII

1. Recuperarea funcțională a articulației genunchiului reumatoid prin mijloacele gimnasticii medicale previne instituirea aportului chirurgiei ortopedice ?

2. Mijloacele gimnasticii medicale, cuprinse în programul optimal de recuperare funcțională propus, pot realiza într-o perioadă redusă (8 luni) recuperarea funcționalității genunchiului (față de perioada clasică de doi ani) ?

3. Anexa la fișa medicală individuală de observație este necesară ? Contribuie la aprecierea evoluției funcționale a articulației, fiind în același timp și indicatorul obiectiv cu care operează secția de balneofizioterapie în maladiile de reumatism articular acut.

METODELE DE CERCETARE

Lucrarea a fost realizată în etape succesive, fiecare dintre ele avînd obiective și metode proprii, scopul final al cercetării fiind elaborarea și verificarea programului optimal propus în vederea recuperării funcționale a genunchiului reumatoid.

Metodele de cercetare folosite :

— studiul publicațiilor de specialitate și al datelor științelor conexe (fiziologie, anatomie, biomecanică, reumatologie, psihologie) ;
— observația ;
— convorbirea ;
— ancheta socială de asistență ;
— studiul (analiza) de caz ;
— experiment pilot ;
— statistica.

Reumatismul articular este o boală frecventă în toate țările lumii, socotită ca o adevărată boală socială, ceea ce a justificat în bună măsură faptul că Liga internațională contra reuma-

tismului, cu sprijinul organizațiilor mondiale ale sănătății, a declarat anul 1977 drept „Anul mondial al reumatismului", demonstrînd încă o dată marea semnificație a problemei pentru lumea contemporană.

Reumatismul articular acut este o boală (pentru că există și alte forme de reumatism) a țesutului conjunctiv, interesînd întreg organismul, afectînd cu predilecție articulațiile și inima, reprezentînd o sechelă prelungită a infecției cu streptococi, deci are un caracter infecțios, debut acut și evoluție cronică, întreruptă de perioade acute.

Lucrarea cuprinde un capitol special destinat bazelor anatomo-clinice și biomecanice ale genunchiului în reumatismul inflamator și degenerativ, cu care ocazie sînt trecute în revistă date strict necesare pentru elaborarea corectă a planului de recuperare.

INSTRUMENTELE DE LUCRU

a) Fișa-protocol individuală de observație.

b) Fișa individuală de înregistrare a testărilor capacității funcționale — examinare inițială, două examinări intermediare și una finală.

c) Fișe individuale de apreciere generală a evoluției.

d) Conținutul programelor de gimnastică medicală specifice etapelor de recuperare funcțională propuse.

Cadrul structural de analiză a cuprins un număr de 11 subiecți — elevi afectați de R.A.A. la nivelul aparatului locomotor (articulația genunchiului).

Subiecții supuși studiului au fost reprezentați atît de fete, cît și de băieți (8 și, respectiv, 3), a căror vîrstă a fost cuprinsă între 10 și 12 ani.

În alegerea subiecților, am urmărit ca aceștia să aibă aceeași formă de reumatism (R.A.A.), știut fiind faptul că există o multitudine de manifestări ale acestuia, mergînd pînă la cele mai monstruoase-degenerative, și aproximativ același segment afectat (genunchiul).

Menționăm că subiecții nu au prezentat la examenul clinic și la cel de laborator afecțiuni ale cordului restricțiile în aplicarea programului de gimnastică medicală fiind foarte severe și incompatibile cu efortul fizic.

Etapa de început a investigației a coincis cu externarea subiecților din sanatoriu și preluarea lor în evidență de Policlinica Roman, județul Neamț.

Programul optimal a fost elaborat pe cinci mari etape, fiecare cuprinzînd un număr bine stabilit de zile (între 30 și 60 de zile) și de ședințe (12 și 14 ședințe).

Dorința legitimă de a conferi acțiunii de recuperare funcțională o cît mai mare eficiență a dus la atente preocupări în direcția selecționării mijloacelor gimnasticii medicale, în așa fel încît să fie evitate prelungirile duratei procesului recuperator, cu finalitate optimă.

Programul elaborat s-a dovedit a fi eficient, această afirmație fiind confirmată de redobîndirea mișcărilor din articulația genunchiului, restante inițial.

Din lectura fiecărei fișe a rezultat confirmarea restabilirii capacității funcționale a articulației, înregistrată periodic și simultan cu analizele de laborator.

Din tabelul reprezentînd cuantumul programului recuperator propus experimental, a rezultat că acesta s-a desfășurat pe parcursul a 240 de zile, a cuprins un număr de 141 de ședințe, cu un volum de 5.060 de minute. Funcționalitatea la nivelul genunchiului a revenit la valorile normale într-un timp mai scurt decît cel cunoscut a fi general valabil (2 ani), în practica medicală.

Rezultatele obținute ne permit să afirmăm cu certitudine că recuperarea funcțională este un fenomen complex, cu numeroase implicații sociale, psihologice, medicale și pedagogice (reliefate pe parcursul cercetării).

Hotărîtor pentru recuperarea funcțională este faptul de a nu acționa la întîmplare, sporadic, ci călăuzit permanent de o concepție precisă și bine determinată :

— încrederea neclintită a profesorului terapeut în putința și șansa de recuperare a copiilor handicapați ;

— încrederea în forța și eficacitatea acțiunii medico-pedagogice ;

— intensificarea preocupării privind prevenirea, diminuarea și înlăturarea factorilor negativi care stagnează și reduc considerabil participarea la actul recuperator a elevilor ;

— dinamism, suplețe și mobilitate, spirit novator și creator, optimism și realism în abordarea diferențiată, pentru o cît mai exactă și profundă cunoaștere a elevului suferind ;

— recuperarea funcțională presupune promovarea efectivă a spiritului științific, transformarea fiecărui educator terapeut într-un creator sensibil și inteligent de situații (contexte și mijloace eficiente).

Rămîne ca strădania noastră să și găsească rezonanță favorabilă în stimularea acțiunii de recuperare funcțională a copiilor reumatici, precum și o temeinică pregătire profesională, condiții de seamă ale caracterului metodologic.

NAIANA VĂTAVU : Programme optimal de récuperation fonctionnelle du genou rhéumatique

On fait une description d'une recherche qui a eu la hypothèse suivante : la récupération fonctionnelle de l'articulation du genou rhéumatique par des moyens de gymnastique médicale prévient l'intervention chirurgicale. Sont décrites les méthodes de travail, les instruments de recherche et sont présentés les résultats qui confirment cette hypothèse : pendant 240 jours, dans 141 séances, avec un volume de 5060 minutes, les 11 sujets (8 garçons et 3 filles entre 10 et 12 ans) ont reussi a retrouver la fonctionnalité du genou, donc en 8 mois et non en 2 ans, comme dans la pratique médicale courante.

NAIANA VĂTAVU : Optimal Programme for the Functional Recovery of Rheumatoid Knees

The author describes an investigation which started from the hypothesis that the rheumatoid knee joint may be functionally recovered by physical medicine gymastics which may prevent orthopedic surgery. She describes the working methods, and research tools, and highlights that the results achieved have confirmed her hypothesis : in 240 days, and 141 sessions amounting to 5060 minutes, the 11 subjects (8 boys and 3 girls aged between 10 and 12) have functionally recovered their knees, that is to say in 8 months instead of 2 years taken in current medical practice.

JURNAL DE ANTRENOR
C.E. DE ATLETISM — ATENA 1982 (I)

Prof. ION VINTILĂ
C. S. Dinamo — București

La această oră, cei 17 soli ai atletismului nostru, în indiferent ce parte a orașului s-ar afla, va fi deajuns să-și ridice ochii doar puțin deasupra orizontului și, de pe fruntea Acropolei, Parthenonul le va trimite salutul de bună venire, lor și celor care-i însoțesc, la fel de numeroși, nu scapă să-mi atragă atenția veninul invidiei din mine.

Urîtă, josnică-i invidia, dar stăpînește-o de poți cînd ea își extrage forța din anticiparea regalului atletic ce-și va consuma freamătul în ultramodernul sanctuar, special ridicat, recent, în legendara Atenă.

Dar invidia ducă-să-se, eu să substitui clasicului oval de 400 m pe cel de circa 2 m al televizorului de care să-mi lipesc ochii și sufletul timp de o săptămînă.

Pînă la legătura cu Atena să-i dezvălui lui Dan tîlcul fabulei ilustrate pe pliantul din față, siguranța, îngîmfarea și veselia deplasată, ale iepurașului, modestia și tenacitatea broscuței, finalul întrecerii, bineînțeles morala și deasupra de orice, iată cum se face că emblema campionatelor e prinsă atît pe maieul iepurașului, cît și pe... carapacea broscuței.

Iată însă legătura cu Atena, un nod de emoții se strînge în mine, pe altă dată explicațiile privitoare la echipamentul animalelor, pe altă dată și notațiile mele, mă las la „mîna" memoriei de atîtea ori corigentă la examenele vieții.

Bine zis corigentă, căci, iată, acum la sfîrșit cînd o pun la treabă îmi restituie viziuni de ansamblu săgetate de cîte un gest, un om, o idee, nimic sistematic și precis, astfel că-n ajutorul ei o să mai apelez, pe ici-colo, și la elocvența statisticii.

Antecedentele îl indicau favorit pe Emmelman (R.D.G.) la „sută", prezumție confirmată, dar ce o fi cu bulgarul Atanasov, liderul (ca timp) viteziștilor europeni, înscris și neprezentat la start ?

Cine însă l-ar fi dat favorit pe Prenzler (R.D.G.) la 200 m, locul 9 în ierarhia europeană dinaintea campionatelor, ierarhie în care alți patru compatrioți de-ai lui ocupau poziții superioare ?

Impresionantul finiș al lui Markin (U.R.S.S., campion olimpic) — siguranță, amplitudine, ușurință —, grație căruia și-a înșirat adversarii în semifinala probei de 400 m plat, impune o certitudine în privința campionului.

Dar în finală, în prezența cîștigătorului celeilalte semifinale — Weber (R.F.G.), atributele mai sus înșirate l-au trădat pe Markin. Campion european — Weber, 22 de ani 44,72 sec — timp excelent.

Europa întreagă dacă ar fi fost supusă unui test l-ar fi indicat campion cert al celor două tururi de stadion pe Coe. Toată Europa mai puțin Ferner (R.F.G.) care, probabil, n-ar fi avut timp pentru astfel de nimicuri, concentrîndu-și întreaga capacitate spre a da un răspuns concret, avantajos lui. Și acest răspuns este : campion european la 800 m — Ferner, 26 de ani, 1 : 46,33.

O cam merita, îmi permit abia acum să spun, elegantul englez pentru prăpastia pe care a săpat-o între vorbele și faptele sale.

Vorbele, admirabil rostite cu prilejul Congresului olimpic de la Baden-Baden, străbătute de bun simț, intransigență față de dopaj, profesionism etc. Faptele... Ziarele au făcut notorie atitudinea lui față de Juantorena la una din cursele acestui an.

„Aleargă Juantorena, nu alerg eu, alerg, eu, nu aleargă cubanezul" a spus

el organizatorilor, atitudine de senator de drept ce n-are nici în clin nici în mînecă cu spiritul olimpic, cu fair play-ul plecat, parcă, chiar de pe meleaguri britanice.

Şi iată — pilduitor exemplu — la Atena, cea atît de apropiată suflului olimpic, cel căzut în greşeală este sancţionat exemplar, aurul fiind atîrnat la gîtul altuia. Nu-i de joacă cu zeii...

La 1500 m, irlandezul Flyn, liderul listei europene, se instalează în frunte, îşi impune trena care-i convine, 58,66 la 400 m, 1 : 59,34 la 800 m şi... locul 8 în final ! Campion european — Cram (Marea Britanie), 22 de ani, 3 : 36,49.

Va înghiţi aceeaşi necomestibilă găluşcă oare şi Moorcroft (Marea Britanie), autorul acelui uluitor 13 : 00,42 la 5000 m ?, căci iată-l instalat în frunte : 5 : 28,89 la 2000 m, 8 : 16,55 la 3000 m. Răspuns afirmativ : campion european Wessinghage (R.F.G.), 30 de ani, 13 : 28,90.

Surprizele s-au ţinut lanţ la aceste campionate (afirmaţie valabilă pentru întrecerile băieţilor) şi de-ar fi să mai dăm un exemplu îl vom alege pe cel al italianului Cova, 24 de ani, care cîştigă cursa de 10 000 m în 27 : 41,03, fără să-i pese că-n lista europeană dinaintea campionatelor ocupa doar locul 9.

Zîmbesc, scriind despre probele de marş, la gîndul discuţiei cu C. copleşit de incertitudinile dilemei : să-şi înscrie elanul la o cursă de 20 km, la interval doar de zece zile de o alta ?

Îşi revine, are timp să-şi revină băiatul ?

La Atena, Maria Jose (Spania), 32 de ani, cîştigă cursa de 20 km marş în 1 : 23,43, iar după trei zile ia argintul la 50 km marş.

Finlandezul Salonen, 27 de ani, cîştigă cursa de 50 km marş, după ce, înainte cu trei zile, ocupase locul 8 la 20 km marş.

S-o mai lăsăm cu dilemele, dragă C., redresarea acestor probe unde — coincidenţă — la Atena am luat un argint, tot la „europene", are nevoie de ceva mai concret.

Începînd cu „europenele" de la Praga din 1978, ori de cîte ori a răspuns „prezent la un campionat, Munkelt (R.D.G.), 30 de ani, s-a urcat pe treapta cea mai înaltă a podiumului la 110 m g, ca şi la Atena acum : 13,41.

47,48 la 400 m g realizate de un european ! Redutabilul record mondial al americanului Moses a tremurat în ziua de 8 septembrie a acestui an, cînd Schmid (R.F.G.), 25 de ani, devenea campion european al probei.

Alt semn de exclamare voi fi nevoit să pun consemnînd că patru alergători au fost cronometraţi în finală sub 49 de secunde ! Dacă mai adăugăm trei alergători americani, putem anticipa ce va însemna cursa de 400 m g la J.O. din 1984.

Pe nesimţite, parcă pe furiş, plutonul fruntaşilor unor probe urcă valoric, şi iată ne trezim dintr-odată pregătiţi sufleteşte pentru un 400 m g sub 47 de secunde.

Greu de imaginat cu ce discernămînt s-a fixat baremul la calificare la săritura în înălţime masculin la 2,24. Altitudinea de 2,34 m la care a urcat recordul lumii Wessig (R.F.G.) nu îndreptăţeşte această exigenţă, ca dovadă numărul celor care au îndeplinit baremul în calificări : doi săritori ! Campionul, Moegenburg (R.F.G.), 21 de ani, 2,30 m, a realizat în calificări doar 2,21 m (trecuţi din a doua încercare, ca şi 2,18 m dealtfel). Pentru majoritatea competitorilor, adevăratul concurs l-a constituit cel de calificare.

Doar cu doi în urmă, pe Lujniki, săritorii din R.D.G. au dat strălucire acestei probe, iar acum nici unul prezent în lupta cu ştacheta !

Baremul de calificări a fost mai rezonabil la săritura cu prăjina : 5,45 m, realizat de şapte sportivi.

Krupski (U.R.S.S.) cîştigă, mai exact primeşte cadou aurul de la compatriotul său Poliakov care, ratînd prima încercare la 5,50 m, trebuie să se mulţumească cu argintul.

Vertiginoasa ascensiune de ultima oră a săritorilor bulgari la această probă iat-o concretizată prin bronzul lui Tarev. Toţi cei trei medaliaţi au realizat aceeaşi performanţă : 5,60 m.

O undă de melancolie trebuie să fi străbătut sufletele atenienilor, obişnuiţi cîţiva buni ani să-l vadă în primul plan al prăjiniştilor pe marele lor Papanicolau.

Dat „dispărut", după ce dominase şi cîştigase săritura în lungime la Moscova, în 1980, Dombrowski (R.D.G.), 21 de ani, domină cu aplomb şi „euro-

penele", arătîndu-se șef necontestat încă din calificări : 8,25 m. Urcă pe treapta cea mai înaltă a podiumului cu 8,41 m.

Ca și la Moscova, Dombrowski și-a bazat reușita pe fructificarea la maximum a forței explozive dezvoltate la un nivel rar atins. Mai simplu spus, se bazează excesiv pe bătaie, pe care o pregătește cu o pierdere însemnată a vitezei orizontale, dar odată atins pragul arcul piciorului se declanșează exploziv și amplu, refăcînd o bună parte din viteza pierdută, asigurînd o înaltă traiectorie de zbor centrului de greutate. Faptul n-ar trebui să treacă neobservat, forța explozivă fiind mult mai accesibilă, comparativ cu înalta viteză de deplasare a marilor săritori (aceștia aleargă, de regulă, „suta" în 10,1—10,2).

Dacă n-ai nervi de oțel la un astfel de concurs, riști să te alegi doar cu o simplă plimbare pînă la locul cu pricina, lăsînd laurii altora, mai „bărbați". Spaniolul Gorgos poate fi un exemplu în acest sens, exemplu pozitiv, el fiind pus în situația de a da lupte grele cu propriile limite și învingîndu-le. Înaintea ultimei încercări, ocupa locul 6 cu 7,82 m. El se „adună" exemplar, prinde „ultimul tren", realizînd 8,19 m din ultima încercare. 37 de centimetri pot fi, uneori, un adevărat Everest, iar dacă nu ești un Hillary...

Ungurul Szalma, numărul 1 în lista europeană, pierdut undeva prin ceața insignifianței : 7,74 m, locul 11, fenomen deloc rar și asupra căruia vom mai reveni.

La triplusalt însă primii șase clasați la Atena ocupă aproximativ aceleași poziții și în lista europeană.

Locul 6 ocupat de Bedrosian este meritoriu, devansîndu-l doar atleți cu „cărți de vizită" mai prestigioase. Deși sterilă, nu-mi pot înfrîna amărăciunea la gîndul indiferenței cu care a fost privit acest inimos sportiv de către unii în a căror atribuții locul central l-au ocupat buna pregătire și buna prezentare a atleților români la aceste „europene".

Campion european — Connor (Marea Britanie), 25 de ani, 17,29 m.

Greutatea, conform așteptărilor, o cîștigă Beyer (R.D.G.), 27 de ani, dar nu înaintea frisoanelor unei puternice băi de emoții.

Pînă înaintea ultimei aruncări, sovieticul Bojars a stat înfipt în coasta sa (Beyer — 20,91 m ; Bojars — 20,81 m), iar Beyer n-a reușit să se desprindă. Ultima aruncare — a fi sau a nu fi... campion — Bojars o depășește și, automat, factorul psihic limitativ este eliminat pentru Beyer, iar rezultatul se măsoară în zborul bilei de 7,257 kg : 21,50 m !

Înaintea campionatelor, liderul incontestabil al ciocanului era sovieticul Litvinov, autorul fantasticului record mondial de 83,98 m.

Dar excepționalul om de luptă Sedih, 27 de ani, conațional cu Litvinov, n-a ținut nici cînd cont de clasamente prestabilite și, din prima aruncare, retează genunchii adersarilor, ca și în 1980, la J.O. de la Moscova, cu o aruncare de 81,66 m.

L-am urmărit la Montreal cu atenție pe Bruce Jenner clădindu-și cu migală și sudoare recordul mondial la decatlon și-l socoteam pe arătosul atlet american un etalon valoric valabil cel puțin pînă la Los Angeles, dar iată că noul record mondial, cu care englezul Thompson, 24 de ani, cîștigă titlul european la Atena, depășește recordul americanului cu 126 de puncte ! Și dacă la unele probe Thompson se poate prezenta fără complexe în multe campionate din Europa sau de pe alte meleaguri la probe individuale (lungime : 7,80 m ; 400 m plat : 47,11 ; 110 m g : 14,39), la altele, în schimb, vădește mari rezerve (disc : 45,48 m ; suliță : 65,56 m ; greutate : 15,44 m), arătîndu-se capabil de pași serioși încă spre inaccesibilul total de 9000 p.

Maratonul dă cîștig de cauză olandezului Nijboer, 27 de ani, 2.15 : 16.

Primii opt sosesc strîns în cele 180 de secunde care-i separă pe primul de al optulea. Peste 42 de kilometri, cei care l-au răpus pe necunoscutul care anunța atenienilor victoria de pe cîmpia Maratonului, n-au fost în stare să-i separe mai mult de data asta. Între medalia de aur și cea de argint s-au interpus 35 de secunde, între locurile 6 și 7 — 3 secunde !

Minunată civilizație a sufletului și a trupului au plăsmuit grecii, dar iată după milenii oamenii arată că n-au stat cu mîinile în sîn. Știm asta cu toții, dar parcă atunci cînd noi dovezi ale saltului uman se înfăptuiesc chiar în leagănul marilor realizări din trecut, faptele se înconjoară de o aură aparte.

I. VINTILĂ : Jurnal d'entraineur. C. E. d'athlétisme — Athènes 1982 (I).

L'auteur fait une retrospective des championnats d'Europe d'athlétisme, deroulés en septembre 1982 a Athénes. La méthode choisie est originelle, c'est-a-dire de sur la position du spécialiste qui a suivi les concours par l'interméde de la télévision. Avec ce qu'il a vu, avec ce qu'il connaissait, et avec l'aide de son imagination, le signataire — dans une forme trés intéressante et, en même temps sans rancune — passe en revue epreuve par épreuve, en faisant en même temps un plaidoyer pour le fair-play.

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary : the 1982 European Athletics Campionships in Athens.

The author describes the European Athletics Campionships taking place in Athens this year, according to a sui generis method, i.e. from the perspective of the expert who watched the event on the telly. Wath he saw, what he knew from experience, what his stretched imagination provided has made up an attractive, yet slightly malicious, description of each event, which is moreover a plea for fair play.

SPORT ŞI LIMBĂ (VII)

VICTOR BĂNCIULESCU

DIRT-TRACK sau cum devin lucrurile comune simboluri. Dacă ar fi să luăm înţelesul exact al expresiei englezeşti, am afla uşor că dirt-track *înseamnă, de fapt, „pistă de zgură". Aşadar, despre motocicliştii care se întrec în probe pe o asemenea pistă ar fi mai corect să spunem că ei participă la* concursuri pe pistă de zgură, *şi nu — cum se obişnuieşte — la* concursuri de dirt-track. *Dar cum uzul, bată-l vina, este adesea mai tare decît raţiunea, logica se recunoaşte învinsă şi vom mai citi, probabil, multă vreme prin ziare despre campionatul de dirt-track (ca şi cum am putea spune pe româneşte „campionatul... de zgură").*

SPEEDWAY sau... englezii nu cad în capcană. Pentru că ei au împrumutat cursele de motociclete pe zgură de la americani (care disputau asemenea întreceri încă de prin 1910 pe pistele hipice pentru curse de trap) sau de la australieni (cu primele întreceri prin 1923). Englezii, mai puţin uşuratici în expresii, n-au putut să adopte formula comprimată americano-australiană „dirt-track", ci le-au zis cursele motocicliste pe pistă de zgură speedway *(care poate însemna şi „cale rapidă", şi „autostradă"). Aşadar, exprimarea corectă ar fi următoarea (dealtfel, prezentă pe afişele marilor concursuri de acest gen) : „Speedway international", la care se adaugă „dirt-track" cînd e vorba de pistă de zgură. Pentru că — şi acesta este avantajul discriminatoriu al noii expresii — astfel evităm caraghioslîcul formaţiei „dirt-track pe gheaţă", zicînd corect „speedway pe gheaţă" sau chiar „pe iarbă" (după profilul şi substanţa pistei folosite).*

TUR — TURĂ sau să nu încurcăm borcanele. Turul *este o mişcare circulară în jurul unui ax sau liniară pe un traseu cu revenire la punctul de plecare ; deci, rotaţia unui gimnast în jurul barei fixe poate fi şi un* tur. *Dar* turul *este şi partea dintr-un campionat cuprinzînd jumătate din totalul etapelor (de unde* tur-retur, *în campionatele tuturor jocurilor de echipă, de la fotbal la volei). Dar* turul *este şi întrecerea sportivă (mai ales de ciclism), în care se parcurge un circuit pe distanţă lungă (Turul Franţei, Turul României etc.) Dar mai există şi* turul de pistă *(adică parcurgerea ocolului în jurul terenului de sport amenajat), valabil şi folosit în atletism, ciclism (pe velodrom), automobilism, motociclism, chiar aeronautică (zborul pe un traseu în jurul aerodromului). Şi încă n-am terminat, de vreme ce există şi în lupte :* turul de şold, *o figură la a cărei descriere nu ne încumetăm... Ar mai fi doar de precizat că în toate aceste cazuri pluralul se formează astfel :* tururi *(şi nu* ture, *cum se mai greşeşte pe alocuri). În privinţa lui* tură, *lucrurile sînt mai simple : toată lumea cunoaşte piesa în formă de turn care stă iniţial pe flancurile tablei de şah. Abia în acest caz pluralul este cu adevărat* ture. *(Deci, este incorect să pretindem că atletul a parcurs două „ture" de pistă, cînd el, de fapt, a alergat pe două* tururi *de pistă).*

ROTAŢIE sau dacă tot ne învîrtim... Mişcarea în jurul unei axe se cheamă rotaţie, *deci învîrtirea gimnastului în jurul barei s-ar cădea a se numi aşijderea. Dar* rotaţia *mai este prezentă în vocabularul sportiv, şi anume în regulile de disputare a partidelor de volei. După cum se ştie, încă din 1912, pentru a executa serviciul, echipa care primeşte posesia mingii trebuie să efectueze în prealabil o* rotaţie *în sensul acelor de ceasornic, în aşa fel încît nici unul dintre jucători să nu poată rămîne neschimbat pe vreun post. Aceasta este* rotaţia *în volei sau, cum zic dicţionarele comune (cele care încă nu cunosc accepţia sportivă), schimbul alternativ de persoane efectuat în cursul unei activităţi.*

LAURI sau frunzele de dafin, cînd dulci, cînd amare. Gheorghe Poalelungi ne aminteşte cele două ipoteze ale dafinului în expresiile atît de des potrivite fie pe frunteа, fie în... dosarul de activitate al sportivului ! Zicem :* a cules lauri, *cînd are succese, cînd devine celebru în arenă. Dar zicem şi :* s-a culcat pe lauri, *atunci*

cînd, prea mulţumit cu succesele trecute, nu duce lupta mai departe, se lasă pe tînjală. Provenit din latinescul laurus, *substantivul* laur *are şi sensuri figurate : „glorie", „victorie", „biruinţă", sugerînd, desigur, vremurile cînd coroana din frunze de dafin încununa pe învingătorii la Jocurile Pythice, care se celebrau la Delphi, din patru în patru ani, în onoarea lui Apollo. Din familia substantivului* laur *provine (din latină, prin franceză) şi cuvîntul* laureat, *cu înţelesul de „premiant", persoană care a obţinut un premiu acordat ca o apreciere şi o recunoaştere oficială a meritelor sale remarcabile în vreun domeniu (şi nu în ultimul rînd în sport).*

* *În „Flacăra" nr. 25/1982, pag. 10.*

V. BĂNCIULESCU : Sport et language (VII).

Avec sa verve et son esprit aigu şi caractéristiques, l'auteur prouve de nouveau ses connaissance du language sportif, face à des „adversaires" qui utilisent, sans connaître l'éthimologie et le sens correct, quelques termes du language sportif, tels : dirt-track, speedway, tour, rotation, lauriers. *L'analise est faite d'un point de vue généreux, et notamment : même si la prononciation des mots est incorrecte, il faut transmettre le vrai sense du mot.*

V. BĂNCIULESCU : Sports and its Language (VII)

The author using the same gusto and sharpness passes in review a number of terms used in Romanian sports somewhat incorrectly such as dirt-track, speedway, round *and* lap, rotation. *Like any generous man he accepts errors, but of pronounciation. He does not admit the use of terms without knowing their meaning.*

CĂMINELE MUNCITOREŞTI DE NEFAMILIŞTI POT DEVENI PUNCTE DE ORGANIZARE ŞI PENTRU ACTIVITĂŢILE SPORTIVE

In spiritul Mesajului tovarăşului **Nicolae Ceauşescu** adresat Conferinţei pe ţară a mişcării sportive din 5—6 martie 1982, se precizează „...**cultura fizică de masă trebuie să fie tot mai strîns legată de activitatea de producţie, de procesul de învăţămînt, de viaţa şi odihna de toate zilele ale cetăţenilor, ale diferitelor colectivităţi din mediul urban şi rural**".

Pornind de la aceste orientări, organele sindicale, de tineret şi cele sportive trebuie să stabilească măsuri concrete care să ducă la îmbunătăţirea conţinutului activităţii pentru petrecerea timpului liber în mod plăcut şi educativ al tinerilor care locuiesc în căminele muncitoreşti de nefamilişti.

Pentru a veni în sprijinul organelor sindicale, de tineret şi a celor sportive teritoriale, C.N.E.F.S. a elaborat un proiect de îndrumare cu privire la organizarea activităţii de educaţie fizică şi sport de masă în căminele muncitoreşti de nefamilişti, în scopul desfăşurării unei bogate şi continue activităţi de educaţie fizică şi sportive de masă cu caracter necompetiţional sau sub forma întrecerilor sportive.

Îndrumarul cuprinde trei mari capitole cu privire la :

— Principalele forme care pot fi realizate în căminele muncitoreşti de nefamilişti pe linia activităţii de educaţie fizică şi sportive de masă.

— Asigurarea şi dezvoltarea bazelor sportive, procurarea de material şi echipament sportiv.

— Organizarea şi popularizarea acţiunilor sportive de masă.

Din primul capitol al îndrumarului spicuim :

— practicarea gimnasticii de înviorare înainte sau după terminarea schimburilor de producţie. Acest lucru se poate realiza în mod colectiv sau individual, pe baza unor complexe de exerciţii, care să fie afişate pe etaje sau în camere. Se vor selecţiona şi pregăti instructori care să se ocupe şi să îndrume activitatea de practicare zilnică a gimnasticii de înviorare ;

— practicarea zilnică, circa 5—7 minute, a gimnasticii la locul de muncă în cadrul unităţilor economice în care tinerele fete îşi desfăşoară activitatea productivă ;

— practicarea unor ramuri de sport după orele de muncă, pe terenurile şi sălile de sport din zona căminelor (acolo unde există) sau la bazele sportive ale unităţilor economice respective : volei, handbal, tenis de cîmp, tenis de masă, badmington, şah, popice, alergări, sărituri, aruncări, jocuri distractive etc ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1982, pag. 58

— participarea la activitatea centrelor de sănătate, organizate pe lîngă întreprinderi, instituții, case de cultură, baze sportive, policlinici, școli etc., unde participanții pot face exerciții corective, de întreținere a organismului, de destindere ;

— participarea la întrecerile sportive de masă organizate în cadrul competiției sportive naționale „Daciada", sub forma campionatului asociației sportive, înainte și după încheierea programului de lucru ;

— organizarea de campionate, pe cămine sau intercămine la diferite ramuri de sport și, de asemenea, „campionul căminului" de nefamiliști.

Avînd o privire de ansamblu în ceea ce privește conținutul activităților sportive ce se pot organiza în căminele muncitorești de nefamiliste, Comisia Centrală pentru sportul feminin și-a îndreptat atenția, încă cu ani în urmă, și asupra acestor unități unde locuiesc colectivități mari de tinere fete, care organizate și îndrumate pot face sport, mișcare spre binele lor și spre folosul nostru, al societății.

Așa stînd lucrurile Comisia Centrală pentru sportul feminin a organizat la Tîrgoviște și Pucioasa un schimb de experiență cu participarea județelor : Argeș, Prahova, Teleorman, Buzău, Olt și Municipiul București în problemele activității de educație fizică și sport de masă în căminele muncitorești de nefamiliste.

În anii 1981—1982 s-a organizat în județul Dîmbovița de către C.N.E.F.S. împreună cu C.J.E.F.S. și Comisia județeană pentru sportul feminin, organele sindicale și U.T.C. un experiment privind activitatea de educație fizică și sportivă de masă în cadrul căminelor de nefamiliste din județ.

Rezultatele acestui reușit experiment au făcut obiectul schimbului de experiență amintit. Acțiunea s-a localizat la căminele de nefamiliste de la întreprinderea Romlux Tîrgoviște și Bucegi-Pucioasa.

La întreprinderea Romlux Tîrgoviște își desfășoară activitatea 2 000 de femei din care 90% fac gimnastică la locul de muncă. Întreprinderea are asociația sportivă „Luceafărul" care organizează o serie de activități sportive de masă. În apropierea fabricii se află căminul de nefamiliste cu o capacitate de 300 de locuri dotat cu un teren de volei, o cameră pentru șah și o sală de club unde se joacă tenis de masă. Se practică gimnastica de înviorare individual.

La întreprinderea Bucegi-Pucioasa își desfășoară activitatea 2 200 de femei — dintre care 40 la sută sînt integrate în diferite activități sportive. Gimnastica la locul de muncă se desfășoară în secțiile care oferă posibilitatea unei asemenea activități Fabrica are patru cămine de nefamiliste cu o capacitate de 600 de locuri, iar activitățile sportive se desfășoară pe terenurile de sport din apropierea fabricii, iar în incinta căminelor s-au amenajat spații pentru activitatea cultural-sportivă. Se face gimnastică de înviorare dimineața, iar activitățile cultural-sportive se organizează în general sîmbăta și duminica.

Fără a intra în detalii organizatorice și mijloace propagandistice folosite pentru atragerea tinerelor fete care locuiesc în aceste cămine, un

lucru este limpede atît pentru Comisia Centrală, cît și pentru comisiile județene, și anume că se pot organiza activități de educație fizică și sport de masă cu rezultate bune și chiar foarte bune. Numai trebuie să ne ocupăm și să ne preocupăm mai mult decît am făcut-o pînă acum ca activitatea sportivă de masă să fie prezentă și îndrăgită în aceste colectivități de tinere fete. Experimentul organizat în județul Dîmbovița poate fi preluat și amplificat de alte județe în așa fel încît într-adevăr să putem avea în căminele muncitorești de nefamiliste o activitate sportivă continuă și de calitate.

Maria Chiriță
Maria Negoiță
Elena Dobincă
membre ale Comisiei Centrale
pentru sportul feminin
din cadrul C.N.E.F.S.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !
„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !
Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".
„Educație fizică și sport" apare lunar, în 64 de pagini bogat ilustrate.
Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

METODICA ORGANIZĂRII ȘI DESFĂȘURĂRII ACTIVITĂȚII CULTURAL—EDUCATIVE ÎN TABERELE CENTRALE DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ ORGANIZATE DE MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI ÎNVĂȚĂMÎNTULUI

Prof. ELENA NEAGOE
C. S. Ș. Sinaia
Prof. MIRCEA DOMAN
A. C. A. S. S. — București

„În cadrul tuturor organizațiilor sportive, al asociațiilor și cluburilor, trebuie să se desfășoare, totodată, o largă activitate educativă, care să cultive în rîndul sportivilor cinstea și modestia, dorința de autodepășire, înaltele calități morale ale omului nou al societății noastre."

din **MESAJUL**
tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU
adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din 5—6 martie 1982

Activitatea cultural-educativă cu elevii participanți la taberele centrale de pregătire sportivă ale Ministerului Educației și Învățămîntului se organizează și se desfășoară pe baza sarcinilor educative ce revin școlii, învățămîntului din hotărîrile Congresului al XII-lea al Partidului Comunist Român, din orientările cuprinse în cuvîntările tovarășului Nicolae Ceaușescu, în celelalte documente de partid.

Pentru organizarea activităților cultural-educative într-un sistem unitar se fac precizări în Planul de măsuri privind organizarea vacanțelor preșcolarilor și elevilor elaborat de Comandamentul central.

ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚILOR CULTURAL-EDUCATIVE

Răspunderea pentru organizarea activităților cultural-educative revine directorului de tabără, precum și responsabilului cu activitatea politico-ideologică și cultural-educativă din consiliul de conducere al taberei.

În programul de activitate al fiecărei tabere se prevede zilnic un timp destinat special pentru activități cultural-educative.

În taberele centrale de pregătire sportivă ale Ministerului Educației și Învățămîntului activitățile cultural-educative se organizează în scopul de a contribui la cunoașterea, înțelegerea și aplicarea în practică a sarcinilor ce revin elevilor din documentele de partid și de stat, a învățămintelor ce se desprind din istoria

poporului și partidului, a cunoașterii și prețuirii măreților realizări obținute de poporul nostru în anii construirii societății socialiste, a perspectivelor de dezvoltare economico-socială a României. Activitățile urmăresc educarea patriotică, moral-cetățenească și estetică a elevilor, sporirea contribuției lor la îndeplinirea sarcinilor școlii, întărirea ordinii și disciplinei, formarea conștiinței revoluționare, militante, a atitudinii ferme față de mentalitățile retrograde mistice. De asemenea, se urmărește utilizarea timpului afectat prin program și a celui la dispoziția elevilor într-un mod instructiv, eficient și recreativ, crearea unei ambianțe plăcute, cu efecte deconectante asupra vieții elevilor din tabără. Aceste activități creează cadrul adecvat pentru manifestarea aptitudinilor artistice ale elevilor, întărirea coeziunii grupelor prin cunoașterea multilaterală între elevi. Într-un cadru instructiv educativ se realizează obiective ce vizează lărgirea orizontului de cunoaștere al elevilor. Valoarea formativă și influențele pozitive ale activității cultural-educative trebuie raportate mai ales la cîștigul spiritual ce-l determină, la suma experiențelor sociale pe care le oferă elevilor. Aceste experiențe îi ajută în activitatea prezentă dar creează și niște importante premise pentru activitatea de muncă viitoare.

Organizarea activităților cultural-educative din tabără se face de regulă într-un sistem unitar la nivelul întregii tabere, pe baza unui plan care cuprinde obiectivele și repartizarea lor pe grupe.

La întocmirea planului se au în vedere :

— obiectivele, sarcinile și acțiunile prevăzute a se realiza în tabere de către Comandamentul central.

— acțiunile prevăzute să se desfășoare centralizat în localitatea în care se organizează tabăra, precum și cele preconizate să fie desfășurate în sprijinul taberei de către clubul școlii gazdă.

— nevoile instructiv-educative ale fiecărei tabere pe baza particularităților de vîrstă ale elevilor.

— forțele, mijloacele și posibilitățile de care se dispune.

Condiția realizării unor activități de calitate o reprezintă competența celor care le conduc, respectarea planificării, a timpului afectat, realizarea concordanței între ceea ce se preconizează și ceea ce se face efectiv, asigurarea condițiilor necesare celor care răspund de pregătirea acțiunilor, asigurarea unui conținut bogat fiecărei activități, corelarea momentelor educative cu cele recreative.

Practica muncii directorilor de tabere a evidențiat importanța asigurării unui caracter diferențiat și diversificat fiecărei activități, a varietății tematice și a modalităților de expresie artistică, necesitatea realizării accesibilității mesajelor ce se propun, a stimulării formelor participative, active care îi interesează pe elevi în îndeplinirea scopurilor propuse. Caracteristică este planificarea activităților din timpul liber la dispoziția elevilor pe bază de opțiuni, de preferințe și aspirații culturale, astfel încît elevii să poată alege între mai multe posibilități de a-și utiliza timpul. Elevul are ocazia să frecventeze biblioteca, să vizioneze programe de televiziune, să joace șah, tenis de masă, fotbal, să scrie scrisori, să-și întîlnească prietenii de la alte grupe.

La dispozitia conducerii taberei stau numeroase forme, mijloace de organizare a activităților cultural-educative. Astfel, în tabere se pot organiza întîlniri cu participanți la evenimente mai importante din istoria poporului și a partidului, cu participanți la Congresul al XII-lea al P.C.R., cu fruntași în producție, cu specialiști din diferite domenii de activitate, oameni de știință, artă și cultură, campioni olimpici și mondiali ; vizite la obiective economice, social-culturale, la monumente și locuri istorice, la expoziții, etc., concursuri și dezbateri pe teme variate : învățarea de cîntece și poezii revoluționare și patriotice ; acțiuni de cunoaștere a tradițiilor și datinilor poporului, a cîntecului, dansului și portului popular local, șezători literare și muzicale, spectacole ale formațiilor de brigadă ; „excursii" cu ajutorul diafilmelor și diapozitivelor privind frumusețile patriei, călătorii pe urmele trecutului istoric ; participarea la acțiuni de muncă patriotică.

METODICA PREGĂTIRII ACTIVITĂȚILOR CULTURAL-EDUCATIVE

În pregătirea și metodica desfășurării activităților cultural-educative se urmărește :

— antrenarea prin rotație a cît mai mulți elevi la organizarea acestor activități în raport cu aptitudinile și posibilitățile lor.

— diferențierea tematicilor în funcție de particularitățile de vîrstă și nivel de cultură al elevilor, respectiv trebuințele, aspirațiile și preferințele culturale ale elevilor.

— posibilitățile valorificării unor forțe, mijloace și chiar instituții de profil existente pe plan local.

— sporirea permanentă a gradului de atractivitate al activităților.

Conținutul activităților organizate în tabere, corectitudinea alegerilor făcute asupra metodelor, formelor și mijloacelor se exprimă prin eficacitatea actului de cultură, adică prin compararea scopurilor propuse cu rezultatele practice obținute în educație și reflectate în comportamentul elevilor, în capacitatea lor de a obține rezultate bune și foarte bune în pregătire. Preocuparea pentru sporirea eficacității activităților culturale trebuie să fie o permanență a muncii conducerii taberei. Pe baza cunoașterii elevilor se pot organiza acțiuni care răspund unor preferințe care servesc completării culturii personale a elevilor, formării unui comportament moral-cetățenesc în conformitate cu cerințele Codului etic comunist.

Fiecare activitate culturală, fiecare formă a acesteia are particularități care se cer respectate pentru a răspunde scopurilor propuse.

Prezentăm metodologia pregătirii unui tip de activitate cultural-educativă care prin specificul ei are un cîmp de aplicabilitate mai larg în taberele sportive central.

PREGĂTIREA ȘI DESFĂȘURAREA UNUI CONCURS PE O TEMĂ DATĂ

Prin această formă se urmărește crearea unei emulații în rîndul participanților la tabără, promovarea spiritului competitiv, stimularea dorinței de afirmare, a dragostei față de culorile clubului pe care îl reprezintă.

Concursurile se organizează într-o tematică foarte variată, urmărindu-se diferite laturi ale procesului instructiv educativ, întîmpinarea unor evenimente social-politice, învățarea elevilor cu regulile de comportare civilizată în diferite împrejurări, cunoașterea tradițiilor localității, județului unde este organizată tabăra etc.

În alegerea temei se vor îmbina sarcinile stabilite în domeniul instructiv-educativ cu preferințele elevilor.

Tema concursului și participanții trebuie anunțate din timp, astfel încît să poată fi îndeplinite toate condițiile pregătitoare necesare. Pentru pregătire se stabilesc două colective : unul care va întocmi întrebările și va constitui juriul concursului, celălalt alcătuit din elevii care vor răspunde. Ambele echipe trebuie să folosească aceeași documentare și bibliografie, în acest scop întocmindu-se o listă cu materiale care trebuie să fie studiate.

Colectivul care conduce concursul va avea în vedere ca întrebările, în ansamblul lor, să redea în întregime aspectele esențiale ale temei, să creeze o imagine cît mai completă a problematicii de concurs. Întrebările vor avea, de regulă, scurte fraze introductive necesare pentru înțelegerea conținutului, pentru prezentarea unor aspecte care nu vor fi cuprinse în răspuns, dar care au importanță pentru auditoriu. Întrebările vor fi eșalonate pe grade de dificultate, de la mai ușor la mai greu, și punctate în raport de aceasta. Ele se cer astfel concepute încît să solicite răspunsuri clare, cu semnificații univoce, să nu dea naștere la variante cu aceeași valoare de adevăr. Fiind succesiv adresate mai multor participanți, întrebările trebuie să fie echitabil distribuite pe grade de dificultate. Răspunsurile solicitate vor fi orale sau însoțite de demonstrații practice. Colectivul va pregătii și un set de întrebări de rezervă pentru situația cînd mai mulți concurenți ar obține același punctaj.

Participanții la concurs pot fi stabiliți de profesorii-conducători de lot sau se pot înscrie pe bază de preferințe. Este bine ca fiecare participant să reprezinte un club sportiv școlar. În acest fel, concursul devine mai stimulativ, angajează mai mult publicul.

Juriul trebuie să asigure secretul întrebărilor, deoarece, în cazul cunoașterii lor în prealabil, scopul instructiv-educativ se ratează, iar atractivitatea activității

scade. Calitatea acestor activități depinde de modul în care cei angajați în pregătirea lor au condiții și timpul necesar pentru studierea materialelor.

Formele, mijloacele și metodele muncii cultural-educative și artistice într-o tabără sînt într-o permanentă înnoire și diversificare ; ele se adaptează la specificul vieții spirituale a tineretului, la orizontul său de cunoaștere din ce în ce mai bogat.

Fiecare metodă are o manieră proprie de prezentare, particularități de care trebuie permanent ținut seama pentru a realiza scopurile propuse.

ELENA NEAGOE, M. DOMAN : Méthodes d'organisation et de déroulement de l'activité culturelle-éducative dans les camps centrals de préparation sportive

L'activité culturelle-éducative avec les élèves participants aux camps de préparation de M.E.I. est organisée et se déroule sur la base des taches éducatives qui revient a l'école, a l'enseignement, des resolutions du XII-ème Congrès du P.C.R., des orientations comprises dans le discours du camarade Nicolae Ceaușescu, des autres documents de parti.

La responsabilité pour l'organisation des activités culturelles-éducatives revient au directeur du camp, ainsi qu'au responsable avec l'activité culturelle-éducative.

Dans le programme d'activité de chaque camp on prévoit chaque jour une periode de temps destinée spécialement a l'activité culturelle-educative.

Dans les camps de préparation sportive les activités culturelles-éducatives sont organisés dans le but de contribuer a la connaissance et a l'application dans la pratique des taches qui revient aux élèves des documents de parti et d'etat.

Les activités visent l'éducation patriotique, morale, civique et estétique, une contribution accrue a la réalisation des taches de l'école, a rafermir l'ordre et la discipline, a la formation de la conscience révolutionnaire.

ELENA NEAGOE, M. DOMAN : Methods for Organizing the Unfolding of Educational and Cultural Activities in the Central Camps for Training in Sports

The cultural and educational activities with the pupils sent to the central camps for training in sports of the Ministry of Education are part of the educational trasks of the school, of education in general, as testified to by the decisions of the 12th Congress of the Romanian Communist Party, and by the Guidelines in the speech of Comrade Nicolae Ceaușescu, and in the other Party documents.

The director of the camp is answerable for the organization of these activities together with the person in charge of cultural and educational activities.

It is worthy to notice that cultural and educational activities are part of the daily life of each camp.

In the central camps for training in sports such activities are organized with a view to contributing to the implementation of the respective tașks incumbent upon the pupils set by the Party and state documents.

Such activities aim at the patriotic, moral and aesthetic education of the schoolchildren, at increasing their contribution to the implementation of the tasks of the school, to the consolidation of order and discipline, to the moulding a revolutionary consciousness.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

A. NICU : Aktuelle Problematik über die Studien der Terminologie in der Wissenschaftliche Leibesübung und Sport . . . 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

O. BĂNĂŢAN : Die Zugängliche Normen der Sport Komplex „Sport und Gesundheit" für die Studenten 5

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

STELA COMAN : Übungen mit Geräte für das erwärmung der Lokomotorischen Apparat vor die Leibesübung Stunde 14

D. PAUL : Psychomotrische Äusserungen für die Schüler zwischen 12—14 Jahren in die Gemeinde Orten 21

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

N. OPRIŞAN : Mathematische Anwändungen und nachbildung für die Unterrichtung einer Objektiwische Anreden in die Rudern Wettbewerbe 26

AL. CARNABEL : Querpassen — begreuzigungpassen — oder „Schere" in das offensiven Spiel, in Rugby 34

FR. LASZLO : Einleitung in Leistungsniveau — mitteile — für eine verbesserung der Trainingsystem in den Sportorentierung . . . 39

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN, AD. VASILIU, ELENA GEORGESCU : Forschungexperimenten für die benützung der Konzentrierte Proteinische energie annehmen der Leistungsportler 42

MEINUNGEN — BERATUNGEN

NAIANA VATAVU : Ein Optimalprogramm für die funktionelle überholung der Knie Rheuma Krankheiten 49

I. VINTILĂ : Tagesbuch der Trainer. Leichtathletik E. M. — Athen 1982 (I) 52

V. BĂNCIULESCU : Sport und Sprache (VII) 56

ELENA DOBINCĂ, MARIA NEGOIŢĂ, MARIA CHIRIŢĂ : Die Arbeitheime für die nichtverheiraten, können ein wichtiges Organisationspunkt für die Sportlichetätigkeit werden 58

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

ELENA NEAGOE, M. DOMAN : Methodische organisierung der Kultur und Erziehungtätigkeiten in den vorbereitungszentrumen under der Leitung des Erziehung und Unterrichts Ministerium 61

СОДЕРЖАНИЕ

А. НИКУ: Актуальная проблематика изучения терминологии в науке физического воспитания и спорта 1

ТЕОРИЯ—ИССЛЕДОВАНИЯ

О. БАНАЦАН: Доступность норм полиспортивного комплекса «Спорт и здоровье» для студентов 5

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

СТЕЛА КОМАН: Упражнения с предметами для разминки двигательного аппарата на уроке физического воспитания. 14

Д. ПАУЛ: Психодвигательные качества у учащихся в возрасте 12—14 лет в сельской среде 21

ТЕХНИКА-МЕТОДИКА-ТРЕНИРОВКА

Н. ОПРИШАН: Применение математического моделирования и программированного обучения в целях объективного направления подхода к соревнованиям по академической гребле 26

АЛ. КАРНАБЕЛ: Подачи перекрестным способом в нападающих действиях по регби 34

ФР. ЛАСЛО: Внедрение понятия «уровень достижений» — средство для оптимизации тренировочной систем по ориентировочному бегу . 39

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРАГАН, АД. ВАСИЛИУ, ЕЛЕНА ДЖОРДЖЕСКУ: Опытные исследования над энергогенным качеством протеинных концентратов для спортсменов высших достижений . 45

МНЕНИЯ—КОНСУЛЬТАЦИИ

НАИАНА ВАТАВУ: Оптимальная программа для функционального восстановления колени, страдающей от ревматизма 49

И. ВИНТИЛА: Запись тренера. Чемпионат Европы по легкой атлетике в Афинах в 1982 году (I) 52

В. БАНЧУЛЕСКУ: Спорт и зяык (VIII) 56

ЕЛЕНА ДОБИНКА, МАРИЯ НЕГОИЦА, МАРИЯ КИРИЦА: Рабочие общежития для бессеменйых могут стать организационными пунктами и для спортивной деятельности 58

СПОРТ—ОТДЫХ—ЗДОРОВЬЕ

ЕЛЕНА НЯГОЕ, М. ДОМАН: Методика организации и проведения культурно-воспитательной работы в центральных лагерях по спортивной подготовке Министерства воспитания и образования 61

I. P. Informaţia — c. 2615

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

12 1982

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXV, NR. 12, DECEMBRIE, 1982

CUPRINS

* * *: Conferința națională a partidului — eveniment de însemnătate istorică în cronica României socialiste 1

L. TEODORESCU, I. ȘICLOVAN, I. KUNST-GHERMĂNESCU: Coordonate ale dezvoltării învățământului superior de educație fizică și sport din România de-a lungul celor 60 de ani de activitate instituționalizată 3

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

O. BĂNĂȚAN: Aprecieri comparative cu privire la nivelul de pregătire fizică al studenților români și străini de la I.M.F. București 12

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

L. BAROGA: Educarea calităților fizice combinate (II) 20

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN și colab.: Cercetări fundamentale cu valoare aplicativă în elaborarea unor noi substanțe farmacologice cu rol în menținerea biologică a efortului și în accelerarea refacerii organismului la sportivii de înaltă performanță 35

OPINII — CONSULTAȚII

ȘT. NOBILESCU: Studiu privind optimizarea conținutului lecției de educație fizică prin contribuția acesteia la creșterea productivității muncii în întreprinderi 40

V. BĂNCIULESCU: Sport și limbă (VIII) 48

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. POPA: Cea de a III-a ediție a competiției sportive naționale „Daciada", spre o nouă calitate și eficiență 50

FILE DE ISTORIE

N. POSTOLACHE: Un eveniment care trebuie consemnat — 120 de ani de la constituirea „Societății de dare la semnu Bucuresci" 53

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

* * *: Articole apărute în revista „Educație fizică și sport" în anul 1982 58

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Emil GHIBU, Ilie ISTRATE, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția: Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

CONFERINȚA NAȚIONALĂ A PARTIDULUI – EVENIMENT DE ÎNSEMNĂTATE ISTORICĂ ÎN CRONICA ROMÂNIEI SOCIALISTE

În zilele de 16—18 decembrie 1982, în Sala Palatului Republicii Socialiste România din capitala patriei noastre, s-a consumat un eveniment de importanță majoră în viața comuniștilor, a tuturor oamenilor muncii, a întregului popor român : aici a avut loc Conferința Națională a Partidului Comunist Român, care a prilejuit fructuoase dezbateri desfășurate într-o atmosferă laborioasă, de profundă exigență revoluționară, de analiză lucidă, responsabilă a liniilor de forță ale construcției noastre materiale și spirituale pentru următorii ani ai actualului cincinal. Pe bună dreptate, Conferința Națională este socotită un eveniment de însemnătate istorică în cronica României socialiste.

Întrunită la 3 ani de la Congresul al XII-lea al partidului și în preajma celei de-a 35-a aniversări a proclamării Republicii, în atmosfera de puternic entuziasm, de muncă însuflețită pentru îndeplinirea sarcinilor pe anul 1982, Conferința Națională a partidului s-a constituit ca un moment de bilanț al activității desfășurate în această perioadă și a stabilit măsurile menite să asigure realizarea în cele mai bune condiții a obiectivelor care vor duce în anii viitori la consolidarea și mai puternică a economiei socialiste, la ridicarea gradului de bunăstare și civilizație al întregului nostru popor, la întărirea forței materiale și spirituale a țării, a independenței și suveranității patriei.

De la tribuna înaltului forum al comuniștilor români. **Raportul cu privire la stadiul actual al edificării socialismului, la realizarea planului național unic de dezvoltare economico-socială, la programele speciale și la măsurile pentru îndeplinirea cu succes a cincinalului, a hotărîrilor Congresului al XII-lea al partidului** a fost prezentat de tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU,** secretarul general al partidului, președintele Republicii Socialiste România. Cutezătoarele idei, mobilizatoarele îndemnuri și sarcini cuprinse în Raportul secretarului general al partidului au găsit un larg și profund ecou în rîndurile participanților la Conferință și prin ei în conștiința tuturor comuniștilor, a milioanelor de cetățeni ai patriei, fără deosebire de naționalitate și constituie pentru toți un însuflețitor program de muncă și luptă. Magistrala expunere a tovarășului Nicolae Ceaușescu trasează cu mînă sigură stadiul atins la noi în construcția socialismului și comunismului, jalonează configurația actuală a societății, resorturile care-i pot accelera pulsul și înaintarea. Ceea ce sporește frumusețea acestui important document și-i conferă o forță de convingere și de mobilizare excepțională sînt, pe lîngă profunzimea analizei și pe lîngă știința de a sintetiza, sinceritatea absolută, tăria de a privi în ochi istoria, de a înfățișa adevărul așa cum este el, fără adausuri și înfrumusețări. Partidul comunist a putut proceda la această considerare lucidă a drumului parcurs și la prospectarea realistă a viitorului pentru că el și-a cîștigat merite uriașe în fața societății pe care o reprezintă și o conduce cu pilduitoare probitate morală.

În cei 35 de ani care s-au scurs de la proclamarea Republicii, moment

care coincide cu trecerea la revoluția proletară, transpunînd în viață strategia revoluționară a partidului, țara noastră a reușit să-și sporească de 50 de ori volumul producției industriale globale și de trei ori și jumătate pe cel al producției agricole devenind, dintr-o țară agricolă înapoiată, un stat industrial-agrar puternic și prosper. **Epoca celor mai grandioase cuceriri o constituie ultimii 17 ani care au trecut de cînd în fruntea partidului a fost ales tovarășul Nicolae Ceaușescu, fondatorul economiei moderne românești și ctitorul inspirat al tuturor coloanelor de rezistență ce susțin edificiul ei impunător.** Numai în anii '70, industria a crescut de circa 3 ori, agricultura de 1,6 ori, fondurile fixe au ajuns, în 1982, la o valoare de peste 2 000 miliarde lei, peste 80 la sută din ele realizîndu-se în ultimul deceniu și jumătate.

Documentele adoptate la Conferința Națională a partidului cuprind, practic, toate sferele vieții economico-sociale, mergînd de la asigurarea resurselor de materii prime și energetice și pînă la căile creșterii productivității, calității și eficienței, de la perfecționarea organizării instituționale și pînă la formarea noii conștiințe morale, de la noile dezvoltări aduse teoriei socialismului științific pînă la pacea, progresul și destinele planetei noastre. Aceste idei vor configura dezvoltarea noastră politică, economică, socială și umană, vor călăuzi atitudinea constructivă a României socialiste în dialogul larg pe care-l poartă cu toate forțele progresiste, democratice, dornice de pace ale lumii.

Ni se pare deosebit de important să subliniem că **fenomenul cel mai semnificativ pentru atmosfera care a dominat covîrșitor starea de spirit, atît a delegaților la înaltul forum al comuniștilor, cît și a întregii națiuni l-a constituit manifestarea deosebit de puternică a unității monolitice în jurul partidului, al secretarului său general, tovarășul Nicolae Ceaușescu.** Această atitudine a națiunii noastre față de conducătorul său încercat s-a exprimat în multiple și relevante ipostaze. Înainte de toate, **a impresionat unanimitatea cu care au fost aprobate toate documentele supuse dezbaterii, spiritul viu, puternic angajant al luărilor de cuvînt.** În plus vom menționa **șuvoiul neîntrerupt al miilor de telegrame trimise Conferinței, tovarășului Nicolae Ceaușescu, de pe întreg cuprinsul patriei de către organizațiile de partid, organizațiile de masă și obștești, colectivele de muncă și de cetățeni de diverse profesii și naționalități prin care se dă glas hotărîrii de a traduce neîntîrziat în viață istoricele documente ale Conferinței Naționale.** Astfel, se poate spune cu deplin temei că **hotărîrile adoptate de Conferința Națională au întrunit nu numai votul celor care au participat la lucrări, ca delegați, dar și al întregului partid, al întregului popor.**

Unitatea partid-popor constituie garanția mersului nostru înainte, certitudinea îndeplinirii exemplare a obiectivelor propuse. Și acestea sînt dintre cele mai importante, de o covîrșitoare însemnătate pentru progresul României socialiste. În istoria devenirii comuniste a patriei noastre, Conferința Națională a partidului se va detașa prin robustețea spiritului constructiv în care a abordat problemele atît de complexe ale dezvoltării viitoare economico-sociale, ale asigurării mersului sigur al țării noastre pe calea progresului. Potrivnică oricărei stări de automulțumire, cît și stărilor alarmiste ce le-ar putea determina evoluția actualei conjuncturi economice mondiale, **Conferința Națională a propus, prin Raportul prezentat de tovarășul Nicolae Ceaușescu, o viziune profund realistă de evaluare a stadiului în care se află dezvoltarea economico-socială a țării, înfăptuirea hotărîrilor Congresului al XII-lea și a Programului de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare spre comunism.** Caracterul judicios al soluțiilor propuse, chibzuința cu care au fost elaborate, pe baza cunoașterii aprofundate a realităților noastre, inspiră încredere că este posibil ca planurile îndrăznețe elaborate de Conferința Națională să fie realizate întocmai, că diferitele probleme, contradicții sau dificultăți vremelnice, dintr-un domeniu sau altul, vor fi depășite tocmai prin munca fără preget a întregului popor, prin acțiunea largă de perfecționare a tuturor laturilor activității economico-sociale ale societății noastre.

De cea mai mare importanță este ca **în toate compartimentele vieții economico-sociale să fie luate acum neîntîrziat măsurile politico-organizatorice necesare în vederea înfăptuirii în cele mai bune condiții a tuturor obiective-**

(Continuare în pag. 11)

COORDONATE ALE DEZVOLTĂRII ÎNVĂŢĂMÎNTULUI SUPERIOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT DIN ROMÂNIA DE-A LUNGUL CELOR 60 DE ANI DE ACTIVITATE INSTITUŢIONALIZATĂ

Prof. univ. dr. LEON TEODORESCU
Prof. univ. IOAN ŞICLOVAN
Prof. univ. IOAN KUNST-GHERMĂNESCU
I.E.F.S.

„Este necesar să pornim de la aplicarea fermă a orientărilor stabilite de partid, de statul nostru, cu privire la legarea strînsă a învăţămîntului cu cercetarea, cu producţia, pentru că numai în acest fel vom reuşi să formăm cadrele cu o înaltă pregătire tehnică şi profesională de care are nevoie patria noastră".

(Din cuvîntarea tovarăşului NICOLAE CEAUŞESCU la Marea adunare populară consacrată deschiderii anului de învăţămînt 1982—1983).

Sesiunea de comunicări ştiinţifice organizată de Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului şi I.E.F.S. în cinstea şi în întîmpinarea Conferinţei Naţionale a P.C.R. şi a celei de a XXXV-a aniversări a Republicii Socialiste România constituie o sesiune bilanţ pentru activitatea de cercetare ştiinţifică desfăşurată în învăţămîntul superior de educaţie fizică şi sport şi ale cărei rezultate se integrează străduinţelor şi realizărilor oamenilor muncii din patria noastră în înfăptuirea politicii interne şi externe a P.C.R. de dezvoltare şi înflorire a societăţii noastre socialiste, de ridicare a nivelului de trai şi de civilizaţie materială şi spirituală, de continuă ascensiune a prestigiului şi contribuţiei active a României socialiste în viaţa internaţională contemporană. Remarcabilele succese cu care este întîmpinată Conferinţa sînt obţinute în condiţiile afirmării plenare a unităţii întregului popor în jurul partidului, al conducerii sale, în frunte cu tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU, chezăşie sigură de înfăptuire cu voinţă nestrămutată a istoricelor hotărîri şi sarcini adoptate de Congresul al XII-lea al P.C.R.

Acestui cadru mobilizator cu care sînt întîmpinate Conferinţa partidului şi cea de a XXXV-a aniversare a Republicii Socialiste România, cei care activează în domeniul educaţiei fizice şi sportului adaugă un eveniment cu ample semnificaţii în viaţa universitară şi sportivă a patriei : **aniversarea a 60 de ani de la instituţionalizarea învăţămîntului superior de educaţie fizică şi sport din ţara noastră,** respectiv 60 de ani de la înfiinţarea I.E.F.S.

Prin activitatea sa laborioasă, prin prezenţa sa activă în sistemul educaţional şi în întreaga activitate sportivă din ţara noastră, prin realizările sale multilaterale, I.E.F.S. şi-a atras bunele aprecieri, sprijinul moral şi material al organelor superioare de partid şi de stat ; el s-a impus atenţiei şi interesului specialiştilor din ţara şi de peste hotare, a cucerit dragostea sportivilor şi a iubitorilor de sport din patria noastră.

Acestei aniversări îi sînt consacrate rîndurile ce urmează, care, sub forma unor succinte notaţii, vor încerca să marcheze nu numai principalele evenimente, în cronologia şi cu semnificaţiile lor, ci şi să reamintească pe „autorii" acestora, **oamenii.**

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1982, pag. 3

Considerăm ca o datorie de onoare aceea de a aduce un **omagiu oamenilor care au edificat ceea ce reprezintă astăzi I.E.F.S.**, acelor oameni pasionați care au slujit cu modestie, cu înaltă competență și înflăcărat patriotism, **nobila idee a educării fizice și sportive a națiunii române**, care au creat și construit „evenimentele". care creează și construiesc „istoricul" I.E.F.S., ALMA MATER a învățămîntului superior în domeniul educației fizice și sportului românesc.

Și vom începe cu înaintașii, cu **precursorii** nobilei noastre profesii de coautori la înfăptuirea dictonului **„mens sana in corpore sano"**.

Vom începe, deci, cu trecutul, pentru a înțelege mai bine prezentul și a proiecta cît mai concret și mai realist viitorul formării specialiștilor cu înaltă calificare în domeniul educației fizice și sportului.

Amintim astfel că, **introdusă în școli în anul 1864**, educația fizică se practică și se dezvoltă anevoios, abundă lipsurile privind baza materială, programele, experiența și, mai ales, cadrele.

Apar totuși primele cadre, cu o pregătire empirică, recrutate din foști „atleți" de circ, ofițeri de pompieri, peregrini și chiar aventurieri străini.

Anul 1876 marchează **primele acțiuni de pregătire „organizată"** a cadrelor, cu marele animator **Gheorghe Moceanu** și prima promoție (două persoane) de „maeștri de gimnastică" formați în cadrul școlii de la „Societatea Centrală Română de Arme, Gimnastică și Dare la Semn".

Promoțiilor de maeștri pregătiți de această școală li se adaugă, pe parcursul ultimului deceniu al secolului al XIX-lea și al primelor două decenii ale secolului nostru, maeștri pregătiți în școlile care au funcționat pe lîngă „Societatea de Gimnastică și Muzică" din Iași, Societatea „Înainte" din București, „Școala Militară de Scrimă și Gimnastică"...

Toată cinstea noastră venerabililor precursori : „maeștrii" și școlilor care i-au format, acelor maeștri de gimnastică modești, dar pasionați pentru meseria lor, acelor **pionieri** ai educației fizice și sportului, creatori ai **tradiției** în educația fizică și sportivă românească și în formarea specialiștilor în acest important domeniu.

Și, în sfîrșit, remarcabilul eveniment pe care îl aniversăm : **anul 1922. Ia ființă INSTITUTUL.**

La început perioada interbelică este asaltată de avîntul clasei muncitoare care, sub conducerea partidelor comuniste și muncitorești, luptă pentru libertatea națională, socială și politică, pentru un trai mai bun, perioadă asaltată de științe, de „modern", de viitorul devenit prezent, iar în domeniul nostru și de tradiția instaurată de maeștrii precursori care încep să folosească un arsenal „ultramodern", respectiv, SPORTUL, avîntul sportiv.

Educația fizică din România capătă **organizare de stat** prin înființarea **Oficiului Național de Educație Fizică** (O.N.E.F.), iar în cadrul acestuia, la **1 decembrie**, își deschide cursurile, cu 14 studenți (nici o studentă), **Institutul Național de Educație Fizică** (I.N.E.F.). Și, astfel, pe Dealul Spirii, unde și astăzi sărbătorim aniversarea, într-o fostă cazarmă de pe vremea lui Cuza Vodă aparținînd „Școli Militare de Infanterie", **s-a înființat „de facto" institutul nostru, deoarece, „de jure" a fost înființat prin legea promulgată la 15 iunie 1923.**

Inițiator, organizator, primul rector, primul profesor predînd gimnastica, teoria, istoria și jocurile de mișcare — **Virgil Bădulescu.** Militar de carieră, care a luptat eroic în primul război mondial, decorat cu cel mai înalt ordin pentru faptele sale de arme în luptele de la Coșna-Cireșoaia (frontul de la Mărășești), ajungînd apoi pînă la gradul de general, Virgil Bădulescu s-a atașat încă din tinerețe activității de educație fizică pe care a slujit-o cu competență și devotament de-a lungul întregii sale vieți. Studiile de specialitate în educație fizică le-a făcut la Institutul Central de Gimnastică din Stockholm. Întors în țară, el organizează educația fizică la Liceul militar de la Mănăstirea Dealu, apoi, în timpul primului război mondial organizează și conduce acțiunile primului batalion românesc de vînători de munte. În 1919—1922 conduce. Biroul educației fizice din Marele Stat Major al Armatei.

Dar adevărata valorificare a cunoștințelor și talentului său de bun organizator a început **în anul 1922**, odată cu înființarea **Oficiului Național de Educație Fizică** (O.N.E.F.) al cărui director a fost și a **„Institutului Național de Educa-**

ţie Fizică" (I.N.E.F.) unde a funcţionat ca rector şi, în continuare, ca profesor pînă în anul 1930. A înfiinţat, organizat şi condus aceste două instituţii înscriindu-şi în acest fel numele printre oamenii cu vederi progresiste din perioada dintre cele două războaie, ca făuritor al educaţiei fizice moderne în România şi al primului institut de învăţămînt superior de specialitate. Virgil Bădulescu s-a remarcat ca pedagog, fiind profesor la catedra de gimnastică ; om al epocii sale, personalitate marcantă cu excepţionale calităţi de organizator şi animator, publicist fecund, dar şi cu concepţii pedagogice şi unele atitudini tributare formaţiei sale de militar. Numele şi activitatea sa au rămas legate de institutul nostru căruia i-a închinat cea mai mare şi mai roditoare parte a vieţii sale.

Comemorarea a 100 de ani de la naşterea lui Virgil Bădulescu în cadrul aniversării I.E.F.S.-ului reprezintă prinosul de recunoştinţă al elevilor săi, al elevilor elevilor săi, al tuturor participanţilor la această reuniune ştiinţifică, pentru faptele şi opera sa la instituţionalizarea învăţămîntului superior de educaţie fizică şi sport din România.

PRIMELE DECENII DE ACTIVITATE

I.N.E.F., înfiinţat printre primele zece institute similare din Europa — şi după datele incomplete pe care le deţinem, chiar din lume —, debutează tumultuos în activitate. El este apreciat ca fiind superior altor institute lin străinătate, chiar de la început, prin caracterul său „universitar" clar (aceasta, în timp ce în Franţa, în anul 1928, un deputat interpelează pe ministrul instrucţiunii publice asupra datei la care se va înfiinţa o şcoală superioară care să pregătească şi în Franţa profesori de educaţie fizică, unul dintre argumente şi totodată element de referinţă : România care a înfiinţat o asemenea şcoală încă din 1922).

I.N.E.F.-ul era organizat după modelul „Şcolii centrale de gimnastică" din Stockholm, şcoală în care făcuse specializarea Virgil Bădulescu.

Chiar de la început a funcţionat cu două secţii : **„civilă"** şi **militară.** Secţia civilă, avînd durata studiilor de 4 ani, era frecventată de studenţi şi pregătea profesori de educaţie fizică pentru învăţămîntul mediu. Secţia militară era frecventată de ofiţeri, avea o durată a studiilor de un an şi pregătea specialişti pentru educaţia fizică a militarilor.

Corpul didactic este format din cadre didactice de la Facultatea de medicină (pentru disciplinele medico-biologice) şi din militari pentru disciplinele practico-metodice. Singurul cu studii superioare de specialitate a fost Virgil Bădulescu. Treptat, corpul didactic s-a completat cu absolvenţi ai I.N.E.F., dintre care unii au urmat cursuri de specializare în străinătate, mai ales în Suedia, de asemenea, temporar au fost aduse şi cîteva cadre străine mai ales pentru educaţia fizică feminină (de exemplu : suedezele **Clara Lanz** şi **Vera Asker).**

Conceptual, conţinutul învăţămîntului practic a fost axat pe sistemul suedez de gimnastică completat cu : atletism, scrimă, box, tir, jiu-jitsu, înot, dansuri populare, gimnastică ritmică (numai studentele), unele jocuri sportive (introduse mult mai tîrziu), gimnastică medicală ; pregătirea teoretico-ştiinţifică cuprindea : gimnastica „teoretică", istoria educaţiei fizice, teoria şi organizarea educaţiei fizice, anatomia, fiziologia, igiena, mecanica, statistica, pedagogia şi psihologia.

De remarcat că atletismul şi jocurile sportive se predau într-o singură lună (octombrie), accentul căzînd pe atletism. La atletism, pentru promovare, erau obligatorii „baremurile" (actualele probe practice de control) : unele dintre aceste probe erau foarte dure la vremea aceea : alergări de fond (5 000 m pentru studenţi şi 3 000 m pentru studente), săritura cu prăjina, aruncarea ciocanului s.a.

De asemenea, mai trebuie remarcat faptul că în perioada interbelică sportul de performanţă nu numai că nu intra în preocupările institutului, dar si celor cîtiva studenţi fruntaşi sportivi, cu excepţia atletilor, practic, prin anumite măsuri organizatorice, li se interzicea participarea la competiţii.

Lipsit aproape totalmente de sprijinul material al oficialităţilor, fără baze şi instalaţii sportive, fără laboratoare, institutul a rezistat cu vitejie şi suplete, şi-a dezvoltat şi consolidat conţinutul învăţămîntului, aşezîndu-l pe baze tot mai realiste.

Institutul a schimbat mai multe denumiri, în funcție de etapele respective. 1922 — **I.N.E.F.**; 1929 — **I.S.E.F.** (Institut Superior de Educație Fizică); 1937 — **A.N.E.F.** (Academia Națională de Educație Fizică); 1942 — **S.S.E.F.** (Școala Superioară de Educație Fizică); 1945 — din nou **A.N.E.F.**

Din această perioadă trebuie subliniate următoarele date:

— **1929.** Printr-o nouă lege, cele două secții se transformă în instituții distincte: **Institutul superior de educație fizică** (I.S.E.F.) și **Institutul militar de educație fizică** (I.M.E.F.).

— **1937.** Se preconizează ca alături de I.S.E.F. și I.M.E.F. **să se mai înființeze în cadrul institutului un institut de cercetări științifice și unul de gimnastică medicală,** toate urmînd să fie puse sub egida unei academii de educație fizică. Din acest proiect măreț s-a realizat doar schimbarea denumirii I.S.E.F. în A.N.E.F.

— Anii **1938** și **1942.** Din faza proiectului care urmărea dezvoltarea institutului în raport cu cerințele vieții, ale științei și avîntului pe care îl luase sportul, guvernele antipopulare din perioada fascizării și aceea a dictaturii fascist-antonesciană **retrag** (fără un act normativ), în 1938—1939, calitatea de instituție de învățămînt superior pe care o avea A.N.E.F.-ul. În această perioadă, pînă în 1945, institutul a fost situat pe o treaptă intermediară între învățămîntul superior și cel liceal.

În anul 1942, situația precară de mai sus este confirmată prin lege, schimbîndu-se totodată și denumirea A.N.E.F.-ului în **„Școala Superioară de Educație Fizică"** (S.S.E.F.).

Dacă acestei nedreptăți flagrante îi adăugăm și greutățile materiale, atît de mari, încît, pentru a evita desființarea, institutul a trebuit să-și vîndă și să-și ipotecheze cea mai mare parte dintre bunuri, avem o imagine a ceea ce a însemnat și cît de mult au frînat dezvoltarea institutului guvernările burgheze și dictatura fascistă.

Numai după actul istoric de la 23 August 1944 se revine asupra nedreptății făcute institutului care, **în anul 1945, este reintegrat învățămîntului superior,** reluîndu-și în același timp și denumirea de A.N.E.F.

În această primă perioadă din istoria institutului, perioadă pe care am denumit-o **„Primele decenii"**, activitatea s-a desfășurat în contextul neprielnic al vieții social-politice de atunci. Ani de vicisitudini, dar și satisfacția unor mari împliniri pentru perioada respectivă a pregătit — de atunci și în continuare pînă în prezent — specialiștii cu calificare superioară în domeniul educației fizice (în 1924 s-a retras dreptul de a pregăti maeștri diferitelor societăți de „gimnastică"), a introdus cercetarea științifică de specialitate, a generalizat pe plan național-școlar sistemul suedez de educație fizică, axat pe gimnastică, ceea ce reprezintă „modernul" și „științificul" în etapa respectivă, a contribuit la introducerea și răspîndirea sportului la țară, situîndu-se printre promotorii baschetului, voleiului, boxului, gimnasticii ritmice, gimnasticii medicale, a „descoperit" — în anul 1926 — litoralul românesc, prin organizarea anuală a cursurilor de înot pentru studenți și de tabere pentru „amatori" și prin construcții de baze la Eforie Nord (sală și terenuri de baschet, tenis și volei, bazin de înot, poligon de tir), clădiri și activități în jurul cărora s-a dezvoltat actuala stațiune, a editat și răspîndit în țară și în străinătate **„Analele Educației Fizice"**, prima revistă științifică de specialitate.

A contribuit — inclusiv prin muncă patriotică — la construirea „Stadionului O.N.E.F." (în prezent „Stadionul Republicii") în fosta „Vale a plîngerii" plină de bălți, noroaie și trestii, primul stadion modern din București, inaugurat în anul 1926.

Realizări remarcabile datorate competenței, hărniciei, entuziasmului și dăruirii pentru nobila idee a necesității educării fizice și sportive a tineretului, a întregului popor român, idee nobilă servită în cadrul institutului — în calitate de profesori — de nume ilustre ale științei românești. Pleiada deschisă de Virgil Bădulescu a fost onorată de prof. dr. **Fr. Rainer** (rector în 1930), prof. **C. Kiriței escu**, savantul de notorietate mondială, acad. **Octav Onicescu** (rector 1930—1938), prof. dr **N. Paulescu** (cel care a descoperit insulina), prof. dr. **C. Michăilescu** (rector 1938—1943 și 1944), prof. dr. doc. **Horia Dumitrescu** (rector 1942—1944 și 1944—1946), prof. dr. doc. **Leonida Alexiu** (rector 1946—1948), prof.

dr. doc. **Gh. Zapan**, prof. **C. Rădulescu-Motru**, prof. dr. doc. **Iacob Mihăilă**, prof. dr. **R. Olinescu**, prof. dr. **Gh. Tătăranu**, prof. dr. doc. **Adrian Ionescu**, prof. dr. doc. **Fl. Ulmeanu**, prof. dr. doc. **Anghel Manolache**, prof. dr. **Andrei Iliescu** și eminentul dascăl prof. univ. **Virgil Roșală**. Admirabilă pleiadă de savanți și dascăli, devotați patriei, educării fizice și ridicării culturale a națiunii române, mereu, mereu, prezenți și veneraţi, în gîndul, în inimile și faptele „elevilor" lor, înălțător și permanent omagiu de recunoștință din partea actualilor și viitorilor purtători ai „ștafetei" institutului, încredințată lor...

Tot în această perioadă s-au format, în institut, profesori și specialiști reputați, promotori și animatori ai dezvoltării educației fizice școlare și ai educației fizice și sportului, în general, mai ales în etapa ce a urmat celui de al doilea război mondial.

Vom cita doar nume mai cunoscute, cu convingerea că prin omisiune vom nedreptăți pe foarte mulți dintre colegii noștri. Chiar cu acest risc — scuzabil date fiind împrejurările — ne referim la profesorii emeriți **Silvia Negreanu, Victor Tibacu, Tiberiu Bazilides, Aurel Lupan, Stelian Gheorghiu, Camil Mortun, Valentin Orășeanu, Dumitru Popescu-Colibași, Virgil Ludu, Mihai Ionescu, Arno Kumer, Ilie Istrate, Gheorghe Mitra, Constantin Nemțeanu**, precum și cadre didactice din învățămîntul superior, inclusiv în I.E.F.S., cum sînt **Iuliu Ilca, Vera Proca Ciortea, Livia Thomas, Nicolae Roșculeț, Virgil Mazilu, Victor Cojocaru, Adina Stroescu, Cornelia** și **Emil Ghibu, Octavian Bănățan, Nicolae Băiașu, Costi Herold, Leon Teodorescu, Laurențiu Bran, Gheorghe Ghișoiu, Ioan Șiclovan, Nicolae Murafa, Miron Georgescu, Adina Bîrlea, Ileana Jipa, Robert Podlaha** ș.a.

ÎNCEP ANII SOCIALISMULUI — EPOCA MARILOR ÎMPLINIRI

Odată cu eliberarea țării de sub fascism, cu cucerirea puterii politice de către clasa muncitoare condusă de P.C.R. și instaurarea Republicii, începe era marilor înfăptuiri, ancorate plenar și ferm în **realizarea pe plan conceptual și practic a politicii științifice a partidului și în activitatea de educație fizică și sport.** Institutul, devenit **I.E.F.** (Institutul de Educație Fizică — **1948**) și apoi **I.C.F.** (Institutul de Cultură Fizică — **1950**), încorporează într-o structură originală — clasicei sale devize MENS SANA IN COPORE SANO, deviză clasică sau limitată, **deviza sportivă a timpurilor moderne** : CITIUS — ALTIUS — FORTIUS, sportul — toate sporturile pentru popor. Cinstit de partid cu investitura formării de cadre cu cea mai înaltă calificare în domeniul educației fizice și sportului, **domeniu aparținînd culturii naționale și universale**, institutul — îndrumat și sprijinit atent și cu dragoste de conducerea partidului și statului — începe un viguros proces de construcție și reconstrucție socialistă a lui însuși. Se reconstruiesc și se construiesc concepte și concepții, planuri și programe de învățămînt, discipline științifice și practico-metodice, cadre didactice vechi și noi. Și mai ales „studenți noi". Construcție și reconstrucție care încorporează tradițiile sănătoase ale perioadei anterioare, cu experiența internațională înaintată, ținînd seamă de realitățile, necesitățile, dar și de perspectivele educației fizice și sportului, ale societății noi, socialiste.

Devenită bun al întregului popor, **declarată apoi prin lege activitate de interes național,** activitatea de educație fizică și sport din țara noastră avea nevoie de specialiști, tot mai mulți specialiști, dar **pînă în 1948** — într-un sfert de secol — **institutul pregătise abia 750 de absolvenți.**

Răspunzînd cu elan sarcinii încredințate de partid de a forma cît mai mulți profesori, atît de necesari în școlile de toate gradele, precum și antrenori și alți specialiști cu înaltă calificare, în institut crește numărul studenților de la mai puțin de 100, la aproape 900. Se înființează și cursurile fără frecvență (1950). Crește numărul studenților la aproape 2 000, număr la care se adaugă acela al studenților facultăților și secțiilor de educație fizică ale institutelor pedagogice înființate ulterior.

...Sportul românesc de masă și de performanță se dezvoltă **impetuos și multilateral :** în planurile de învățămînt ale institutului sînt introduse 15 discipline sportive noi : discipline olimpice, jocuri sportive de largă răspîndire, sporturi aplicative.

În același timp, educația fizică și sportivă a tineretului, a întregului popor, trebuia să se dezvolte și să se practice pe baze științifice noi : în planurile de învățămînt apar științele sociale, datorită cărora se dezvoltă și se educă gîndirea științifică și politică, materialist-dialectică, a studenților și a cadrelor, atît de necesară însușirii ideologiei și politicii partidului, dezvoltării capacității creatoare, preluării critice a tradițiilor, cît și a experienței mondiale. Apar discipline științifice noi, specializate : biomecanica, fiziologia educației fizice și sporturilor, psihologia educației fizice și sporturilor, biochimia, medicina educației fizice ș.a. ; se introduce și se dezvoltă cercetarea științifico-metodică la toate catedrele.

România populară și apoi socialistă începe să se afirme în sportul internațional. Trebuie valorificate talentul și aptitudinile sportive remarcabile ale tinerilor noștri ; sportul de performanță are nevoie de antrenori cu înaltă calificare. Pentru aceasta, se introduc, încă din anul 1950, cursurile de specializare într-o ramură de sport, specializare care extinde aria de activitate și, respectiv, profilul absolventului institutului.

Sportul de performanță are nevoie de sportivi valoroși. Pe vechea tradiție a **S.S.U.E.F.** (Societatea Sportivă Universitară de Educație Fizică) se înființează (în 1949) și se dezvoltă Clubul sportiv al institutului, club în care s-au pregătit și se pregătesc sute de sportivi fruntași, mulți dintre ei deținători de medalii olimpice, de titluri de campioni și recordmeni mondiali, europeni și naționali și mai ales sportivi internaționali (la atletism, baschet, handbal, volei, judo, tir, canotaj, patinaj artistic și schi), sportivi care salută și se îmbărbătează în lupta sportivă prin tradiționalul : „I E.F.S. — URA !"

Complexa și variata activitate științifică și formativă a institutului necesita specialiști — cadre universitare — de cea mai înaltă calificare, la nivelul dezvoltării pe plan mondial a domeniului. Celor mai puțin de douăzeci de cadre ale A.N.E.F.-ului li s-au adăugat peste o sută de cadre tinere și, în paralel cu formarea tinerilor absolvenți, s-a desfășurat și procesul de selecționare, formare și autoformare a noilor cadre ale institutului.

Au fost chemați absolvenți ai institutului care, în același timp, erau sportivi reputați cu aptitudini pedagogice și de cercetători, admirați și iubiți de masa de studenți ; au fost chemați și au venit tineri specialiști în științele biologice și psiho-pedagogice care, în același timp, practicau sau practicaseră sportul, prieteni ai stadionului, care și ei erau cunoscuți prin performanțele sportive realizate...

Așa a început asaltul tineresc al **științei educației fizice** și **sportului** : cu studenți tineri, cu cadre tinere angajate într-un proces comun formativ și, totodată, de autoformare. Deci, o nouă pleiadă de specialiști, tineri atunci și în plină maturitate astăzi. Așa și-au început activitatea specialiști reputați nu numai în țară, dar și peste hotare, cum au fost regretații **Zeno Dragomir, Nicolae Roșculeț, Ioana Mănescu** și **Iosif Sîrbu** și cum sînt **Leon Teodorescu, Laurențiu Bran, Traian Dumitrescu, Adina Stroescu, Costi Herold, Ioan Kunst-Ghermănescu, Ioan Șiclovan, Miron Georgescu, Nicolae Murafa, Mihai Epuran, Alexe Nicu, Andrei Demeter, Vascul Popovici, Elena Jianu, Eustatiu Mărgărit, Nicolae Pădureanu, Elena Firea, Titus Tatu** și **Ștefan Roman** cărora li se adaugă din pleiada tînără **Aurel Drăgan, Mihai Nedef, Berta Tővissy, Teodora Predescu, Maria Diaconescu, Constantin Dumitru, Tiberiu Ardelean, Ion Motroc, Sergiu Zelinschi, Tănase Mureșan** ș.a., foști campioni, recordmeni, sportivi internaționali, maeștri și maeștri emeriți ai sportului care — alături și învățînd de la experimentații **Virgil Roșală**, de la dispăruții **Fl. Ulmeanu, Adrian Ionescu** — cinstesc prin rezultatele muncii lor încrederea acordată de partid de a construi și reconstrui învățămîntul superior de educație fizică și sport, **„institutul nostru"...**

În același timp, în tabloul acestor notații trebuie să amintim, cu explicabilă satisfacție că, pe parcursul acestui sfert de secol de construcție socialistă, institutul nu a rămas pasiv la marile transformări socialiste petrecute în țara noastră. Dimpotrivă. La înfăptuirea măreților realizări ale partidului, statului și poporului român, reflectate etapă de etapă și de dezvoltarea culturii, educației fizice și sportive, înfăptuiri care au solicitat eforturi intense și dăruire, la toate chemările, institutul a răspuns : **prezent !** Și a fost prezent, activitatea lui desfășurîndu-se integrativ cu activitatea de construcție socialistă a educației fizice și sportului pe plan național.

Alături de ceilalți oameni ai muncii, an de an, institutul — studenții și cadrele didactice — au raportat despre succesele lor în aplicarea politicii partidului în domeniul lor de activitate, dar și despre neajunsurile și greutățile întîlnite, fiind întîmpinați cu grijă, căldură, dragoste părintească și ajutați la depășirea obstacolelor. Cine nu-și amintește cu cîtă mîndrie și emoție demonstrează studenții noștri, alături de celelalte coloane ale oamenilor muncii, cu prilejul măreților sărbători, 23 August și 1 Mai, manifestîndu-și, pentru încrederea și sprijinul acordat, dragostea și devotamentul față de conducerea superioară a partidului, față de secretarul său general, tovarășul **Nicolae Ceaușescu.**

Studenții I.E.F.S., care muncesc cu sîrguință în sălile de cursuri și de seminar, în laboratoare, în biblioteci și pe stadion pentru a deveni specialiști cu înaltă calificare, **intelectuali care predau educația fizică și sportivă** sînt aceiași studenți — cetățeni curajoși, aflați în primele rînduri în lupta pentru a stăvili proporțiile și urmările unor grele încercări prin care au trecut țara și poporul — aceiași studenți care, pe schiuri, în timpul marelui viscol, au aprovizionat cu făină și pîine populația Capitalei, au luptat cu dîrzenie cu stihiile inundațiilor pentru salvarea recoltei din Insula mare a Brăilei, aceiași studenți care spărgînd stînca Masivului Parîng și economisind peste un milion de lei și-au construit — la o altitudine de 2000 m — baza didactică pentru pregătirea lor în sporturile de iarnă.

Așa a înțeles și înțelege Institutul să se încadreze efortului „ad astra" al clasei muncitoare, al întregului popor, efort de construire a societății socialiste multilateral dezvoltate și apoi a societății comuniste și care încorporează și pe acela al studenților și cadrelor didactice ale institutului nostru, efort de realizări pe trărîm educațional, formativ și de creație științifico-metodică în domeniul nostru de activitate.

* * *

S-a ajuns astfel în etapa deplinei maturizări a I.E.F.S. realizată pe parcursul unui sfert de secol de construcție socialistă, în țara noastră, sfîrșit de etapă marcată prin sărbătorirea semicentenarului institutului.

Anul 1972 — moment de bilanț omagial în care I.E.F.S. a raportat, cu legitimă mîndrie patriotică, conducerii superioare de partid și de stat, tovarășului **Nicolae Ceaușescu,** principalele realizări în îndeplinirea atribuțiilor cu care a fost investit. La momentul respectiv, în afara realizărilor expuse în contextul notațiilor anterioare, institutul raporta, între altele, consemnarea multor priorități pe plan național și internațional în domeniul cercetării științifice aplicative și fundamentale de specialitate, cum sînt acelea din domeniile : fiziologiei nervoase, biomecanicii, controlului medico-sportiv, culturii fizice medicale, psihologiei sportive, științei educației fizice și sportului, teoriei și metodicii educației fizice, antrenamentului sportiv, educației sportive ș.a., concepte metodice originale, unele cu caracter de „școală" în : jocuri sportive, sporturi nautice, lupte etc. și mai ales în domeniul educației fizice școlare, în care institutul a fost permanent promotorul a ceea ce este nou și modern.

Recunoașterea străduințelor, a unor contribuții și merite în dezvoltarea educației fizice și sportului din patria noastră, în special în domeniul formării cadrelor, a fost încununată de **Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu,** secretarul general al partidului și președintele Republicii, transmis institutului la aniversarea semicentenarului.

Satisfacția înaltei prețuiri a partidului, personal a tovarășului **Nicolae Ceaușescu,** ca și îndrumările și orientările din **Mesaj** au mobilizat cadrele didactice și studenții I.E.F.S. în realizarea sarcinilor noi pentru deceniul următor al cărui bilanț îl aniversăm acum.

În această etapă de dezvoltare a societății românești rolul educației fizice și sportului și, implicit, al învățămîntului superior al domeniului capătă valențe noi, superioare.

Sub impulsul gîndirii clarvăzătoare a partidului nostru. Congresul al XII-lea conferă educației fizice și sportului din țara noastră atribute de mare însemnătate socială, așa cum se reflectă și în Programul Partidului Comunist Român de

făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, în care se prevede că domeniul nostru **„face parte integrantă din măsurile privind dezvoltarea fizică armonioasă și păstrarea sănătății poporului"**. Această prevedere programatică a partidului este preluată de institutul nostru, ca idee fundamentală, în ansamblul preocupărilor de formare a viitorilor specialiști. Se dă prioritate, așadar, funcției sociale a educației fizice și sportului, proiectînd activitățile respective pe o treaptă superioară, în care elementul de referință, de bază, îl constituie contribuția reală pe care o aducem creșterii unor generații viguroase, cu sporite capacități de muncă, cu o stare de sănătate superioară.

În acest sens, s-au adus perfecționări conținutului programelor disciplinelor noastre, sporindu-le latura lor formativă, nu numai în direcția unui tehnicisin relativ limitat, ci în perspectiva nevoilor social-economice ,a cerinței de integrare a învățămîntului superior de educație fizică și sport în exigențele operei de edificare a omului nou, al societății socialiste multilateral dezvoltate.

Etapa la care ne referim se caracterizează, de asemenea, prin adaptarea conceptului revoluționar al partidului nostru în direcția perfecționării neîncetate a învățămîntului și anume : integrarea acestuia cu cercetarea și practica. Conceptul în cauză a deschis institutului nostru noi orizonturi de afirmare, transformîndu-l, dintr-o unitate chemată să acționeze numai în vederea formării cadrelor de specialitate, într-un puternic centru didactic, de cercetare științifică și de nemijlocită legare de practica domeniului. S-a trecut la cercetarea științifică pe baze de contracte cu beneficiarii ; numeroase cadre didactice au fost chemate să activeze în organele centrale de conducere a mișcării sportive, în pregătirea nemijlocită a loturilor olimpice și reprezentative ; s-au stabilit măsuri de optimizare a practicii studenților, cale de bază pentru pregătirea și integrarea, încă de pe băncile institutului, în exigențele viitoarelor locuri de muncă.

În general, a început să sporească rolul institutului ca **for metodologic**, ca unitate de învățămînt, plenar ancorată în nevoile reale, curente și de perspectivă ale mișcării sportive românești, capabilă să rezolve problemele majore ale domeniului. Sînt elocvente în acest sens contribuțiile institutului nostru privind introducerea în țara noastră a **„Sistemului unitar de verificare și apreciere a pregătirii fizice și sportive a elevilor"**, la instituirea probelor și normelor de control ale federațiilor de specialitate, la optimizarea activității sportive de masă a oamenilor muncii din unitățile socialiste, la îmbunătățirea organizării competiției sportive naționale „Daciada", al cărei concept revine gîndirii creatoare a președintelui României socialiste, tovarășul **Nicolae Ceaușescu.**

Funcția de **for metodologic** a institutului s-a manifestat și în direcția perfecționării pregătirii cadrelor de specialitate, a acordării gradelor didactice și a categoriilor superioare de antrenori, fapt care a necesitat o radicalizare a activității didactice, în sensul alinierii acestora la coordonatele majore, rezultate din prevederile de partid și de stat cu privire la dezvoltarea calitativă a educației fizice și sportului din România.

Numeroase cadre didactice din I.E.F.S. au participat la îndrumarea științifică a activității profesorilor și antrenorilor de pe teritoriul țării, susținînd prelegeri tematice la nivelul caselor corpului didactic, al cabinetelor metodice ale consiliilor județene, comunicări și referate la diverse sesiuni și consfătuiri de lucru, au făcut parte din brigăzile de îndrumare și control instituite de C.C. al P.C.R., M.E.I. și C.N.E.F.S.

Calitatea acestor activități ale institutului s-a bucurat și se bucură de recunoaștere pe plan internațional. Numărul studenților străini veniți să se formeze la I.E.F.S. a crescut impetuos. De asemenea, tot mai numeroase sînt lucrările științifice și didactice ale cadrelor noastre traduse și apărute în diverse țări, iar numărul cadrelor alese în organisme sportive și științifice internaționale sau chemate să predea, să conferentieze, sau să facă expuneri științifice, este în creștere de la un an la altul.

* * *

Aceste notații, în majoritate cu aspect de bilanț omagial adus institutului la aniversarea celor 60 de ani de la instituționalizarea învățămîntului superior de educație fizică și sport în România — bilanț de muncă asiduă și creatoare

— reprezintă prinosul de recunoştinţă, dar şi angajamentul cadrelor didactice şi al studenţilor I.E.F.S. pentru noi şi valoroase realizări, faţă de iubitul nostru partid, în întîmpinarea Conferinţei Naţionale a partidului şi celei de a XXXV-a aniversări a Republicii. Totodată, ele reprezintă ataşamentul institutului nostru faţă de nobila idee a educării fizice şi sportive a poporului român în spiritul concepţiei şi politicii ştiinţifice a partidului nostru de integrare a întregii activităţi a I.E.F.S. în efortul general de îndeplinire a măreţelor sarcini trasate de Congresul al XII-lea al P.C.R. privind construcţia societăţii socialiste multilateral dezvoltate în patria noastră.

Pentru toate acestea, permiteţi-ne să-i urăm, odată cu academicul **„Vivat, Crescat, Floreat"**, românescul, tradiţionalul **„La mulţi ani !"**.

(Urmare din pag. 2)

lor şi prevederilor cuprinse în documentele adoptate de Conferinţa Naţională — creşterea puternică a calităţii, productivităţii şi eficienţei activităţii productive impunîndu-se imediat drept marele comandament al fiecărui colectiv muncitoresc, al întregului popor.

Pe acest drum se angajează cu hotărîre şi întregul activ al mişcării sportive, hotărît să sporească eforturile pentru a îndeplini la cote superioare datoria patriotică de a **contribui la întărirea sănătăţii şi puterii de muncă a poporului, la o mai eficientă organizare a timpului liber al oamenilor muncii, la dezvoltarea fizică armonioasă a tinerei generaţii, de a contribui prin sport la formarea profilului politic şi moral al omului nou şi nu în ultimul rînd de a-şi aduce o contribuţie mereu mai consistentă la ridicarea pe noi trepte valorice a sportului de performanţă şi, prin aceasta, la creşterea continuă a prestigiului internaţional al României socialiste.** În anul 1983, la campionatele mondiale şi europene care vor avea loc, şi cu deosebire la Jocurile Olimpice din 1984 sportivii români vor fi angajaţi în confruntări de mare amploare şi de maximă responsabilitate. De aceea, în toate asociaţiile şi cluburile sportive, în loturile olimpice **trebuie să se muncească cu mai multă intensitate, cu mai multă dăruire şi pasiune pentru a răspunde cît mai bine tuturor exigenţelor. Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport, federaţiile şi unităţile sportive, toţi sportivii, specialiştii şi activiştii mişcării sportive se simt pe deplin angajaţi şi mobilizaţi în îndeplinirea exemplară a tuturor sarcinilor care le revin din hotărîrile şi documentele de partid, pentru atingerea tuturor obiectivelor din sportul de masă şi de performanţă propuse pentru anii viitori.**

APRECIERI COMPARATIVE CU PRIVIRE LA NIVELUL DE PREGĂTIRE FIZICĂ AL STUDENȚILOR ROMÂNI ȘI STRĂINI DE LA I.M.F. BUCUREȘTI

Conf. univ. OCTAVIAN BĂNĂȚAN
I.M.F. București

1. ACTUALITATEA ȘI IMPORTANȚA PROBLEMEI

Preocuparea pentru studiul sistematic și aprofundat asupra nivelului de pregătire fizică al studenților din România a stat în permanență în centrul preocupărilor Catedrei de Educație fizică și sport de la I.M.F. București, care în ultimii 25 de ani a efectuat și publicat, în mod ritmic, rezultatele obținute în cercetările cu caracter local sau republican întreprinse cu sprijinul tuturor catedrelor din învățămîntul superior din țară.

Studiile efectuate au pus la dispoziția organelor de conducere a mișcării sportive și Ministerului Educației și Învățămîntului o **informare complexă asupra posibilităților și cerințelor** pe care studenții trebuie să le realizeze, precum și asupra **„istoriei" pe care pregătirea studenților a străbătut-o în ultimul sfert de veac.**

Lucrarea de față are un caracter mai restrîns, limitîndu-se la studenții din Institutul de Medicină și Farmacie din București, dar prezintă o caracteristică pe care nu o poate oferi nici un alt institut de învățămînt superior din țară și căreia noi i-am acordat o atenție specială.

Institutul de Medicină și Farmacie din București oferă marele avantaj de a ne furniza în mod simultan informații bogate și date deosebit de interesante cu privire la potențialul motric al studenților autohtoni și din alte țări în proporții aproape egale. Este cunoscut faptul că în I.M.F. București studiază în prezent peste 2.700 de studenți străini, proveniți din peste 80 de țări din toate continentele. Investigarea integrală a acestui colectiv, de o diversitate rar întîlnită, ne ajută să ne formăm o imagine clară, directă și la zi, cu privire la potențialul biomotric al acestui colectiv cu structură atît de complexă.

Studiul comparativ al nivelului de pregătire fizică al celor două categorii de studenți, pe baza unor parametri cu caracter obiectiv, va completa în mod fericit datele actuale informaționale obținute în mod indirect, cu date noi, de o valoare mult mai mare decît a celor preluate din publicațiile apărute în literatura străină de specialitate.

Acest avantaj rezultă din faptul că subiecții experimentului sînt selecționați pe baza unor criterii unitare : toți sînt studenți în institute cu profil de învățămînt superior medical, sînt de aceeași vîrstă, au efectuat o pregătire prealabilă în comun, au dat probele de control în aceleași zile, pe aceleași terenuri, cu aceleași cadre didactice și în condiții de exigență identice.

Toate acestea elimină orice diferențe de apreciere care ar putea rezulta din condițiile diferite de testare existente în fiecare țară, determinate de unele condiții proprii, cu caracter obiectiv sau subiectiv, care ar putea influența stabilirea valorii reale a nivelului de pregătire fizică din diferite țări.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1982, pag. 12

În acest fel realizăm, în afara unui mod unitar de testare, o mai mare bogăție în informația la zi, precizie și exactitate în aprecierea diferențelor existente între cele două categorii de studenți, o mai mare probitate științifică în înfățișarea realității.

Admițînd chiar existența unor erori, inevitabile în operațiunile de testare, acestea au fost egale și comune ambelor categorii de studenți, permițînd să apară clar diferențele reale ale grupelor pe care le-am constituit în vederea aprecierii comparative.

Avem convingerea că modul în care s-a desfășurat lucrarea elimină orice dubiu în legătură cu existența unor erori datorate condițiilor de verificare, de înregistrare sau de exigență. În fine, studiul oferă avantajul de a ne completa informațiile cu privire la nivelul rezultatelor obținute de studenții din alte țări exact la probele care fac parte din **„Sistemul unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților din România"**.

2. DESCRIEREA COLECTIVULUI, PROBELE ȘI METODA DE LUCRU

Colectivul de experiment a fost constituit din studenții anilor I și II — băieți — ai celor patru facultăți din I.M.F. București: Farmacie, Medicină generală, Pediatrie și Stomatologie, însumînd un total de 713 studenți, din România și alte 31 de țări (tabelul 1).

Tabelul 1

Structura colectivului de studenți pe țări și ani de studii

Nr. crt.	TARA	Anul I	Anul II	Total
1	Iordania	7	25	32
2	Israel	15	25	40
3	Liban	57	22	79
4	Siria	49	28	77
5	Alte 27 țări x)	79	46	125
	Total străini	207	146	353
6	România	198	162	360
	Total general	405	308	713

x) Africa de Sud, Botswana, Canada, Cipru, Columbia, R.P. Congo, Costa Rica, Ecuador, Egipt, Gabon, Ghana, R.F. Germania, R.D. Germană, Grecia, Irak, Iran, R. Malgașă, Maroc, Nigeria, Norvegia, Peru, Polonia, S.U.A., Sudan, Tunis, Turcia, Zair.

Grupate pe „români" și „străini", cele două colective sînt sensibil egale (360+353). Pe ani de studii, anul I totalizează 405 studenți (198 de români + 207 străini), iar anul II însumează 308 (162 de români + 146 de străini).

Pe țări, studenții străini sînt proveniți în ordine din: Liban (79), Siria (77), Israel (40), Iordania (32), Grecia (20), R.F.G. (17) și alte 25 de țări (59), în cea mai mare parte din Africa și Asia.

În cadrul lucrării, prelucrarea datelor s-a efectuat pentru fiecare an și țară în parte, începînd cu eșalonarea rezultatelor în ordine valorică descrescîndă, gruparea lor în clase, stabilirea sumelor tuturor rezultatelor pe probe, pe ani de studii, pe țări și pe total. S-au calculat apoi mediile, s-au stabilit mediana și amplitudinea, s-au calculat procentele de realizare a normelor complexului **„Sport și sănătate"** pentru studenți, deviația standard, coeficientul de variație și eroarea medie.

Probele la care s-a efectuat verificarea nivelului de pregătire fizică sînt cele prevăzute în **„Sistemul unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă pentru studenți"** și anume : alergarea pe 100 m plat, 1000 m plat, săritura în lungime cu elan, aruncarea greutății (7,257 kg), tracțiuni în brațe și exercițiul complex în patru timpi executat pe o durată de 30 de secunde (din poziția stînd : ghemuit (1), aruncarea picioarelor înapoi în sprijin pe brațe (2), revenire în ghemuit (3) și ridicare în stînd (4).

În lucrare vom prezenta doar o parte dintre aceste rezultate și anume : mediile pe probe și principalele țări furnizoare de date, mediile pe ani de studii, procentul de realizare a normelor complexului **„Sport și sănătate"** pentru studenți și dinamica rezultatelor pe clase de performanță la cele șase probe de control. În aprecierile pe țări ne-am limitat să prezentăm doar valorile medii obținute de țările al căror număr minim de studenți a fost de peste 30.

Țările cu efective mai mici au fost grupate sub denumirea de **„alte țări"**.

Majoritatea rezultatelor sînt prezentate cumulativ (anul I + anul II) întrucît diferențele valorice între cei doi ani de studii sînt apropiate atît la români, cît și la străini.

În ceea ce privește gradul de angrenare al studenților la trecerea probelor de control, consemnăm 91 la sută — la români și 76,5 la sută — la străini, la amîndoi anii de studii. Pe probe, cele mai multe rezultate sînt consemnate la proba de 100 m plat și săritura în lungime, atît la români, cît și la străini, iar cele mai puține — la probele de sală (tabelul 2) și la alergarea pe 1000 m plat.

Tabelul 2

Structura colectivului testat, pe probe și ani de studii

Nr. crt.	PROBA	Români			Străini		
		An I	An II	Total	An I	An II	Total
1	100 m plat	192	157	349	173	142	315
2	1000 m plat	189	153	342	137	115	252
3	Săritura în lungime	191	158	349	164	129	293
4	Aruncarea greutății	171	-	171	133	-	133
5	Tracțiuni în brațe	170	126	296	125	115	240
6	Exercițiul în patru timpi	166	151	317	130	116	246
	Total cifre absolute	1079	745	1824	862	617	1479
	Total %	90	92	91	77	76	76,5

3. PREZENTAREA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR

a) MEDIILE

În analiza rezultatelor vom lua ca punct de reper valorile medii ale studenților români din I.M.F. București comparativ cu cea a studenților din Româ-

nia în anul universitar 1981/82 din care rezultă că studenţii din I.M.F. se situează, în mod constant, în imediata apropiere a meliei pe ţară, fără să realizeze medii care să-i plaseze în fruntea sau în coada clasamentelor la probele studiate. În cele 11 situaţii comparabile ale mediilor pe ţară, studenţii I.M.F. s-au clasat de 7 ori peste media pe ţară, de 4 ori sub medie, dar în ambele sensuri diferenţele realizate sînt de cele mai multe ori nesemnificative din punct de vedere statistic.

Comparînd mediile aritmetice ponderate ale celor două colective distincte din I.M.F. (români şi străini) reiese că atît rezultatele separate din cei doi ani de studii, cît şi rezultatele cumulate ale acestora sînt de fiecare dată mai bune la studenţii români la toate cele 6 (respectiv, 5) probe de control.

Dintr-un total de 34 de rezultate comparabile, în tot atîtea cazuri, mediile aritmetice ponderate ale studenţilor români sînt superioare celor obţinute de studenţii străini (tabelul 3).

Tabelul 3

Rezultate medii comparative, pe probe şi ani de studii, între studenţii români şi străini

Nr. crt.	PROBA	Români			Străini		
		An I	An II	Total	An I	An II	Total
1	100 m plat	13,793	13,784	13,789	14,134	14,053	14,098
2	1000 m plat	3:37,7	3:43,6	3:40,3	3:52,4	3:54,7	3:53,4
3	Săritura în lungime	4,650	4,631	4,641	4,437	4,461	4,448
4	Aruncarea greutăţii	7,230	-	7,230	7,118	-	7,118
5	Tracţiuni în braţe	9,158	9,205	9,179	8,080	8,417	8,245
6	Exerciţiul în patru timpi	16,000	16,165	16,078	15,238	15,569	15,398

În plus, diferenţele consemnate sînt în aproape toate situaţiile puternic semnificative din punct de vedere statistic.

Comparînd rezultatele medii obţinute de studenţii români cu cele obţinute de un număr de patru ţări (Iordania, Israel, Liban şi Siria) şi cu grupul celorlalte 27 de ţări la cele şase probe de control, constatăm că şi în această alternativă studenţii români obţin, în cele 36 de situaţii comparabile, rezultate superioare faţă de studenţii străini în 34 de cazuri, un rezultat egal cu cel al studenţilor din grupul celor 27 ţări şi altul sub media studenţilor din Siria (amîndouă la aruncarea greutăţii). Diferenţa între media studenţilor români şi cei din Siria la proba de aruncare a greutăţii este nesemnificativă din punct de vedere statistic şi reprezintă doar 4 mm (tabelul 4).

În cadrul studenţilor străini, cele mai bune rezultate le au studenţii din grupul celor 27 ţări, care se situează la cinci din cele şase probe de control înaintea celor din Iordania, Israel, Liban şi Siria şi apoi de cei din Iordania.

Pentru celelalte ţări, cu efective reduse de studenţi, calculul mediilor nu este semnificativ întrucît cazuistica pe care o realizează nu poate asigura date concludente.

b) CURBELE DE FRECVENŢĂ

Analiza sumară a dinamicii frecvenţei rezultatelor individuale, grupate pe clase de performanţe la cele şase probe, evidenţiază o primă trăsătură caracteristică, valabilă pentru toate probele : curbele de frecvenţă ale celor două colective nu se suprapun, ci marchează în mod constant o deplasare generală a rezultatelor studenţilor străini spre performanţele mai slabe, mai evidentă la probele de 100 m, 1000 m, săritura în lungime, tracţiunile în braţe şi exerciţiul în 4 timpi (graficele 1—6).

Tabelul 4

Rezultate medii comparative, pe țări și probe (anii I+II)

Nr. crt.	Naționalitatea	100 m	1000 m	Lungime	Greutate	Tracțiuni	Exercițiul în patru timpi
1	Români	13,789	3:40,3	4,641	7,230	9,179	16,078
2	Iordanieni	14,009	3:49,1	4,489	6,910	9,129	15,291
3	Israeliți	14,135	3:58,1	4,436	6,892	8,310	15,578
4	Libanezi	14,276	3:56,1	4,329	7,024	7,548	15,230
5	Sirieni	14,340	3:41,5	4,418	7,234	7,807	15,220
6	Alte naționalități	13,999	3:48,6	4,523	7,230	8,245	15,672

Singura probă unde deplasarea celor două curbe de frecvență este mai puțin evidentă este aruncarea greutății, unde și valoarea rezultatelor este mai apropiată.

Referitor la forma curbelor de frecvență vom consemna faptul că la alergările de 100 m plat, 1000 m plat și la tracțiuni în brațe, cele două jumătăți ale curbelor sînt evident inegale. Astfel, la alergări curbele ascendente cresc în mod brusc în prima parte a poligonului de frecvență și descresc în mod lent în direcția rezultatelor slabe, prelungindu-se în mod pregnant la studenții străini (cu circa 3—4 clase față de curbele studenților români).

La proba de tracțiuni în brațe, partea ascendentă crește mai lent, iar cea descendentă se alungește descriind un poligon de frecvență bimodal — la străini și trimodal — la români. Cele trei vîrfuri ale curbei de frecvență le atribuim unor factori de ordin psihologic, determinate de norma pentru complexul polisportiv **„Sport și sănătate"** în dreptul valorii de 8 tracțiuni, pentru primul modul, de cifra rotundă „zece", pentru cel de al doilea modul și de valoarea de 12 tracțiuni care corespunde cu nota zece, pentru cel de al treilea modul.

Aceste „argumente" au determinat creșterea frecvenței cazurilor la cele trei valori și scăderea corespunzătoare a frecvenței la valorile imediat învecinate (graficul 5).

O curbă de frecvență bimodală se consemnează și la exercițiul în patru timpi, tot la studenții români (graficul 6), iar celelalte trei grafice unimodale sînt consemnate la probele de alergări și săritura în lungime (graficele 1—3).

Extinderea rezultatelor pe un număr mare de clase, la tracțiuni (19), lungime (17), 1000 m (16) dovedește o mare diversitate de niveluri de pregătire și o dispersie la fel de mare a rezultatelor de la medie, mai pronunțată la studenții străini și mai redusă la români.

c) REALIZAREA NORMELOR COMPLEXULUI POLISPORTIV „SPORT ȘI SĂNĂTATE" PENTRU STUDENȚI

Cele două colective realizează normele complexului polisportiv **„Sport și sănătate"** pentru studenți în proporții total diferite. Studenții români se încadrează între 48,4 la sută la alergarea pe 100 m plat și 81,7 la sută la exercițiul în patru timpi, în timp ce străinii înregistrează cele mai puține norme la proba de 1000 m plat (27,3 la sută) și cele mai multe la aruncarea greutății (721 la sută).

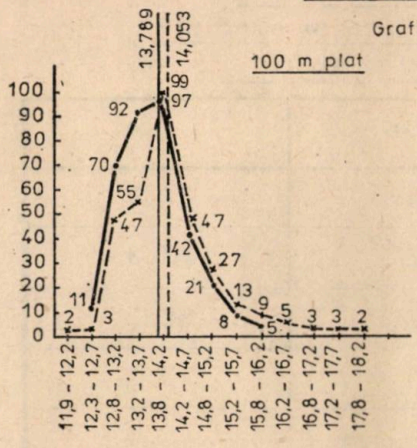
În total, la cele șase probe, studenții români realizează 64,7 la sută din normele complexului, iar străinii 48,1 la sută (tabelul 5).

Cea mai mare diferență în realizarea normelor complexului între studenții români și străini se consemnează la proba de 1000 m plat (33,5 la sută) unde

DINAMICA FRECVENȚEI REZULTATELOR PE CLASE DE PERFORMANȚE

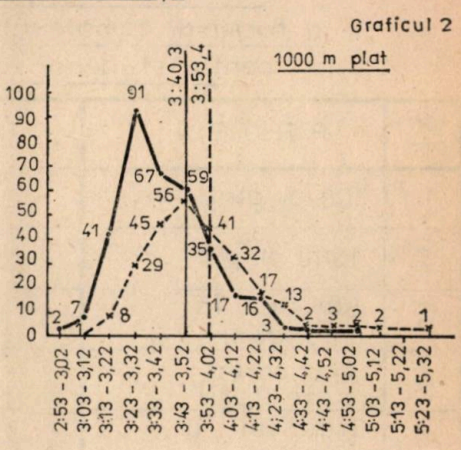
Graficul 1

100 m plat



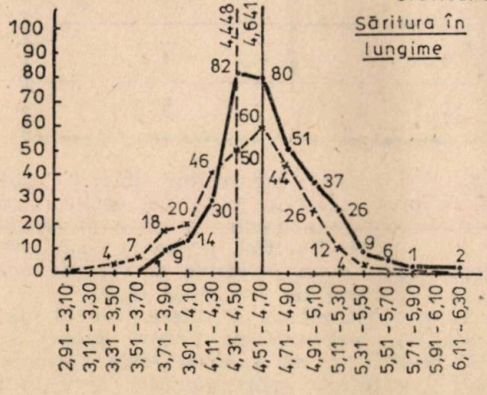
Graficul 2

1000 m plat



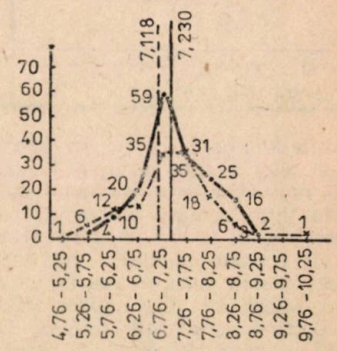
Graficul 3

Săritura în lungime



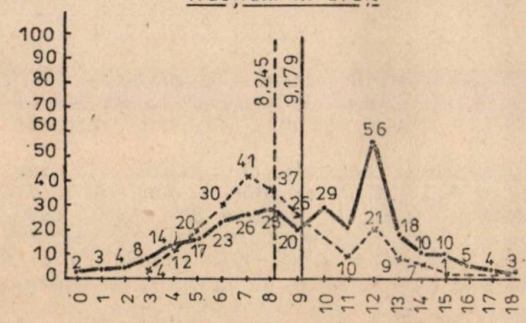
Graficul 4

Aruncarea greutății



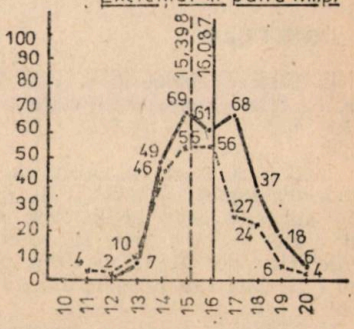
Graficul 5

Tracțiuni în brațe



Graficul 6

Exercițiul în patru timpi



Legendă: ——— Români

x - - - - x Străini

Tabelul 5

Situația realizării procentuale
a normelor complexului „Sport și sănătate"
pentru studenții români și străini

Nr. crt.	PROBA	Români	Străini
1	100 m plat	48,4	34,5
2	1000 m plat	60, 8	27, 3
3	Săritura în lungime	60, 7	50, 1
4	Aruncarea greutății	74, 0	72, 1
5	Tracțiuni în brațe	70,2	47, 4
6	Exercițiul în patru timpi	81, 7	69, 1
Total		64,7	48,1
Realizarea tuturor normelor complexului		24, 1	8,0

românii îndeplinesc norma în proporție de 60,8 la sută, iar străinii abia în proporție de 27, la sută și apoi la tracțiuni în brațe (22,8 la sută). La polul opus, cu cele mai apropiate realizări se situează proba de aruncare a greutății, unde diferența între români și străini este de 1,9 la sută. Dealtfel, proba de aruncare a greutății este proba la care toate valorile celor două colective se apropie cel mai mult (media, mediana, deviația standard, curbele de frecvență etc.).

Realizarea tuturor normelor complexului consemnează și diferențe evidente, întărind odată în plus aprecierile de realizare obținute pe fiecare probă în parte. Dacă la studenții români procentul celor care au realizat toate normele este 24,1 la sută, la studenții străini realizarea tuturor normelor este accesibilă de abia pentru 8,0 la sută dintre studenți, adică de trei ori mai puțin decît la români.

CONCLUZII

1. Testarea studenților din I.M.F. București la probele de pregătire fizică aduce, în direct, informații utile cu privire la nivelul de pregătire fizică al studenților străini în comparație cu studenții români, în condițiile unei verificări unitare.

2. Centralizarea și prelucrarea rezultatelor obținute demonstrează în mod îmbucurător faptul că nivelul de pregătire fizică al studenților români este indiscutabil superior celui al tuturor studenților străini la probele din cadrul sistemului unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților din România. Comparația rezultatelor studenților români cu cele obținute pe țări sau pe grupuri de țări este, de asemenea, în favoarea studenților români.

3. Valoarea mediilor aritmetice ponderate la cele două colective este de fiecare dată puternic semnificativă din punct de vedere statistic în favoarea studenților români, iar valorile individuale obținute formează două curbe de frecvență în care cea a studenților români este în mod clar deplasată în direcția rezultatelor bune, comparativ cu a studenților străini.

4. Normele pe probe separate ale complexului polisportiv „**Sport şi sănătate**“ pentru studenţi se realizează în proporţii diferite, în mare avantaj pentru studenţii români (64,7 la sută faţă de 48,1 la sută la străini), iar realizarea tuturor normelor complexului se îndeplineşte în proporţie de 24,1 la sută la români şi 8,1 la sută la străini.

5. Constatările consemnate impun elaborarea şi aplicarea unui sistem propriu de apreciere pentru studenţii străini, diferit de cel al studenţilor români şi în concordanţă cu posibilităţile reale ale acestora, la toate cele şase probe de control.

NOTĂ
Recoltarea datelor a fost efectuată de următoarele cadre didactice : **Octavian Bănăţan, Irina Boldog, Mugur Frazzei, Ludwig Hector, Ion Lador** şi **Rodica Şehovitş**

BIBLIOGRAFIE

BĂNĂŢAN O. : Pregătirea fizică a studenţilor, Ed. Stadion, Bucureşti, 1972.
BĂNĂŢAN O., ŢIGĂNUŞ MARGARETA : A doua acţiune de testare a nivelului de pregătire fizică a studenţilor, rev. Educaţie fizică şi sport nr. 5/1975, pag. 18—26.
BĂNĂŢAN O. : Testarea capacităţii biomotrice la studenţi, revista Forum, nr. 2/1976, pag. 32—38.

O. BĂNĂŢAN : **Appréciations comparatives quant au niveau de préparation physique des étudiants roumains et étrangers de l'I.M.F. de Bucarest**

On nous présente un étude effectué a l'I.M.F. de Bucarest dans les facultés de pharmacie, médecine générale, pédiatrie et stomatologie sur un nombre de 713 étudiants roumains et etrangers des années I et II qui ont passé les épreuves du système unitaire de vérification et appréciations du niveau de préparation physique et sportive pour les étudiants. Les épreuves du teste : courses sur 100 m et 1 000 m, saut en longueur, lancement du poids, tractions et un exercice complexe en quatre temps. Les résultats obtenus sont analisés comparativement pour les étudians roumains et ceux des autres nationalité, en faisant des moyennes, les courbes de fréquence ainsi que des appréciations sur la manière de réalisations des normes du complexe polisportif „Sport et santé“. Les résultats sont nettement en faveur des étudiants roumains.

O. BĂNĂŢAN : **Comparative Commentaries on the Level of Physical Training of Romanian and Foreign Students at the Institute for Medicine and Pharmacy of Bucharest**

The author describes a study undertaken at the Institute for Medicine and Pharmacy of Bucharest, at the departments for pharmacy, general medicine, pediatry and stomatology, with 713 Romanian and foreign students in the first and second years who passed the norms of the unitary system for checking and evaluating the level of physical and sporting training of the students. The events under tests were : 100 and 1 000 m race, long jump, weight throwing, arm traction and a four-step complex exercise. The results registered were examined comparatively in Romanian and foreign students, in terms of means, frequency curves, the ways in which the norms of the poly-sporting complex „Sports and Health“ were implemented. The Romanians scored the best results.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

EDUCAREA CALITĂŢILOR FIZICE COMBINATE (II)

FK.: 10h85

Prof. LAZĂR BAROGA
F. R Haltere şi Culturism

Stabilirea metodelor de antrenament

În etapa actuală se cere ca toate eforturile efectuate în procesul de pregătire al sportivilor **să fie canalizate şi dozate** în conformitate cu cerinţele competiţionale ale probei sau ramurii sportive respective.

Pornindu-se de la o analiză amănunţită a cerinţelor sportului, antrenorul împreună cu sportivul stabilesc metodele în funcţie de scopul urmărit : **dezvoltarea forţei în regim de viteză** sau **a forţei în regim de rezistenţă.** Să presupunem că un sportiv are nevoie de dezvoltarea forţei în regim de viteză/ la muşchii picioarelor. Se va alege, ca atare, metoda eforturilor explozive sau a eforturilor mijlocii pentru muşchii picioarelor. Pentru sportivii din specializările sportive în care predomină efortul de rezistenţă, se vor alege, bineînţeles, metodele eforturilor în circuit, pînă la refuz, segmentare etc.

Stabilirea metodelor necesită alegerea unui regim muscular de lucru, care să permită educarea calităţilor fizice de forţă în raport cu cerinţele probei, dar totodată stabileşte principiul, mărimea încărcăturii (intensităţii) şi a volumului de lucru (numărul de serii, numărul de repetări).

Astfel, pentru educarea forţei în regim de viteză, se folosesc încărcături cuprinse între 65—95% din posibilităţi, în 3—6 repetări, în 6—9 serii, pentru un număr de 6—9 exerciţii. În cazul educării forţei în regim de rezistenţă, încărcăturile sînt cuprinse între 65—80% din posibilităţi, în 6—12 repetări (uneori pînă la refuz), în 9—12 serii, pentru 9—12 exerciţii. În tabelul 3 sînt redate principalele caracteristici ale metodelor de educare a forţei în regim de viteză şi a forţei în regim de rezistenţă. Dar acest lucru nu este însă suficient pentru o dozare corectă a efortului, deoarece în procesul de pregătire, chiar şi în cadrul unei lecţii de antrenament, se folosesc 1—2 metode şi chiar mai multe. Pentru precizarea corectă a efortului în funcţie de necesităţile pregătirii în diferite ramuri sportive, este nevoie de stabilirea precisă a intensităţii şi volumului lecţiilor de antrenament.

Stabilirea intensităţii

În educarea forţei musculare, prin intensitate sau încărcătură se înţelege greutatea sau mărimea încordărilor exprimate în kilograme cu care sportivul execută un exerciţiu oarecare. Tot intensitate se înţelege şi rezistenţa diferitelor aparate (elastice, glisante) sau chiar greutatea corporală proprie (sărituri, flotări, tracţiuni etc.). Mărimea intensităţii se socoteşte în procente faţă de posibilităţile maxime (rezultatul maxim) obţinute de sportiv la un exerciţiu, în momentul efectuării acestuia.

Pentru educarea forţei musculare în diferite regimuri de lucru, precum şi a celorlalte calităţi fizice în care se folosesc greutăţile, intensitatea este împărţită în următoarele mărimi :

— intensitate supramaximală : peste 100% din posibilităţi ;
— intensitate maximală : 100% din posibilităţi ;
— intensitate mare : 80—100% din posibilităţi ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1982, pag. 20

— intensitate mijlocie : 50—80% din posibilități ;
— intensitate mică : 30—50% din posibilități.

Astfel, în educarea forței pure se recomandă folosirea intensităților ce depășesc 80% față de posibilități, iar pentru educarea forței în regim de viteză și pentru forța în regim de rezistență — intensități de 65—80% față de posibilități. Diferențierea regimului de lucru între forța în regim de viteză și cea în regim de rezistență este determinată de numărul de repetări, de serii și exerciții, care în cazul forței în regim de rezistență este mai mare.

În cadrul unei lecții de antrenament pentru educarea forței în diferite regimuri de lucru se folosesc diferite metode de antrenament, deci, intensități diferite. Media aritmetică a acestor intensități folosite, în cadrul lecției respective, stabilește mărimea intensității cu care s-a lucrat.

Stabilirea volumului

Prin volum se înțelege cantitatea totală de lucru care se efectuează cu o anumită intensitate (încărcătură), în cadrul unei lecții de antrenament, ciclu săptămînal, etapă lunară și chiar pe perioade mai lungi. În exercițiile de forță, volumul se măsoară ținînd seamă de numărul de kilograme ridicate.

Pentru educarea forței pure, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență, volumul se împarte astfel :

— volum maxim : peste 40 000 kg ;
— volum mare : 20—40 000 kg ;
— volum mijlociu : 10—20 000 kg ;
— volum mic : 3—10 000 kg.

Volumul maxim este caracteristic antrenamentelor orientate spre educarea forței în regim de rezistență, în care numărul repetărilor este foarte mare (mergîndu-se în unele cazuri pînă la refuz), efectuate în 9—12 serii, la 6—12 exerciții. Timpul de execuție a unei lecții de antrenament cu volum mare este de 4—6 ore, din care cauză se împarte în mai multe ședințe.

Volumul mare folosit tot în scopul educării forței în regim de rezistență se caracterizează prin folosirea unui număr de 6—12 repetări, 9—12 serii, la 9—12 exerciții, necesitînd un timp de desfășurare cuprins între 3—6 ore.

Volumul mijlociu se folosește în scopul educării forței în regim de viteză ; el se realizează folosindu-se 3—6 repetări, în 6—9 serii, la 6—12 exerciții, într-o perioadă de timp de 2—3 ore.

Volumul mic, caracteristic educării forței pure, în care intensitățile sînt foarte mari, se realizează folosindu-se un număr mic de repetări (1—3), cu 1—9 serii, pentru 3—6 exerciții. În acest caz, lecția de antrenament se poate desfășura în 1—2 ore.

În ultimii ani, volumul de muncă a crescut considerabil, tendința de creștere în continuare fiind caracteristică și pentru viitor. De aceea, considerăm necesară următoarea precizare : **pentru juniori și tineri „orientați" spre sportul de înaltă performanță, creșterea în continuare a volumului de muncă rămîne un factor de progresie în procesul de pregătire ; pentru sportivii consacrați, cei care au atins culmile înaltei performanțe, volumul are tendința de scădere, factorul principal de progresie fiind mărimea intensității (încărcăturii) cu care se lucrează.**

VITEZA ÎN REGIM DE FORȚĂ

Viteza în regim de forță este calitatea sistemului neuromuscular de a efectua mișcări rapide în condițiile învingerii unei rezistențe relativ mică (cuprinse între 30—65% din posibilitățile maxime).

Caracteristicile vitezei în regim de forță

Dacă efectuăm o deosebire netă (și acest lucru ni se pare imperios necesar în metodica actuală a antrenamentului) între viteza în regim de forță și forța în regim de viteză, atunci distingem următoarele :

— viteza în regim de forță (detenta) este caracterizată prin lucrul cu încărcături cuprinse între 30—65% din posibilități. Numai în astfel de condiții se poate obține îmbunătățirea **indicilor de detentă specific săriturilor ;**

— forța în regim de viteză (forța explozivă) este caracterizată prin lucrul cu încărcături cuprinse între 65—80% din posibilitățile maxime. În acest caz,

Tabelul 1

Principalele caracteristici ale metodelor de educare a forței în regim de viteză și forței în regim de rezistență

Calități fizice combinate	Metode	Viteza de execuție	Mărimea intensității	Intensitatea (încărcătura) față de posibilități	Mărimea volumului	VOLUM				
						Nr. repetări	Nr. serii	Nr. exerciții	Nr. kg pe lecție	Nr. lecții pe ciclul săptămînal
FORȚA ÎN REGIM DE VITEZĂ (F-V)	Metoda eforturilor explozive (power training)	maximă	mare	75 -95 %	mică	3-6	6-9	6-9	3.000 10.000	2 - 6
	Metoda eforturilor mijlocii (F-V)	maximă	mijlocie	65- 80 %	mijlocie	3-6	6-9	6-9	5.000- 15.000	2 - 6
FORȚA ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ (F-R)	Metoda eforturilor segmentare (body building)	mijlocie	mijlocie	65- 80 %	maxim	6-12	6-9	6-9	20.000- 60.000	2 - 3
	Metoda eforturilor mijlocii (F-R)	mijlocie	mijlocie	65- 80 %	maxim	6-12	9-12	6-9	20.000- 60.000	2 - 3
	Metoda eforturilor în circuit (F-R)	mijlocie	mijlocie	65- 80 %	mare	6-12	3-6 circuite	9-12	15.000- 30.000	2 - 3
	Metoda eforturilor pînă la refuz (F-R)	mijlocie	mijlocie	65 - 80 %	maxim	peste 12	4-6	4-6	25.000- 55.000	2 - 3

și numai în acesta obținem **îmbunătățirea indicilor forței explozive, specific aruncărilor.**

7.2. Viteza în regim de forță în diferite sporturi

Viteza în regim de forță este o calitate fizică combinată pe care o întîlnim în toate alergările de viteză, în toate săriturile, precum și în jocuri sportive (handbal, fotbal, volei, baschet), gimnastică ritmică și artistică, lupte, tenis de masă și de cîmp, scrimă, alpinism (cățărări), polo, bob, box și tir.

Datorită faptului că încărcătura este mică (30—65% din posibilități) se creează posibilitatea ca regimul de lucru să păstreze un caracter dominant de viteză.

Pentru a obține maximum de viteză, se efectuează 3—6 repetări, într-un număr de 6—9 serii, pentru 5—6 exerciții.

Mijlocul cel mai eficace de dezvoltare a vitezei în regim de forță este includerea în pregătire a unui număr cît mai mare de sărituri, folosidu-se drept încărcătură greutatea proprie. Săriturile pe un obstacol (80—100 cm), apoi pe sol și imediat săritură au rolul de a angrena în lucru un număr maxim de unități, ce are ca rezultat creșterea indicilor de viteză în regim de forță (detentă).

VITEZA ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ

Viteza în regim de rezistență reflectă capacitatea organismului de a rezista la eforturi (cu încărcături de 30—65% din posibilități) în condițiile unor contracții musculare de scurtă durată.

Caracteristicile vitezei în regim de rezistență

În lucrul pentru educarea vitezei în regim de rezistență se folosesc încărcături cuprinse între 30—65% din posibilități, ceea ce permite posibilitatea de a se dezvolta o viteză maximă de execuție a exercițiilor. Se urmărește ca această viteză de execuție să se păstreze pe o durată cît mai mare de timp. Această calitate fizică combinată asigură, în primul rînd, posibilitatea de a se efectua numărul extrem de mare al exercițiilor (sărituri, aruncări, sprinturi etc.) caracteristic antrenamentelor actuale, în toate ramurile și probele sportive.

Tabelul 2

Metoda eforturilor în circuit
pentru educarea vitezei în regim de rezistență (V-R)

Nr. crt.	Denumirea exercițiilor	CIRCUITUL 1 30 %	Pauză 1-3 min	CIRCUITUL 2 50 %	Pauză 1-3 min	CIRCUITUL 3 65 %
1	Semigenuflexiuni cu haltera pe spate	70 kg / 9		90 kg / 9		100 kg / 9
2	Sărituri pe ladă cu gantele în mîini	2 kg / 9		3 kg / 9		4 kg / 9
3	Împins culcat	60 kg / 9		75 kg / 9		90 kg / 9
4	Sărituri consecutive în lungime	2 kg / 9		3 kg / 9		4 kg / 9
5	Ridicări de trunchi din culcat	5 kg / 9		6 kg / 9		7 kg / 9
6	Sărituri pe ladă apoi pe podea și din nou în sus	1,5 kg / 9		2 kg / 9		2,5 kg / 9

Volum = 4.743 kg
Numărul de repetări = 162
Greutatea corporală = 60 kg

$$I.v. = \frac{4.743 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 79$$

$$I.i. = \frac{79}{162} = 0,4$$

Viteza în regim de rezistență în diferite sporturi

Această calitate fizică combinată o întîlnim mai ales în sărituri, alergări de viteză și jocuri sportive. Este necesară în efectuarea unui număr mare de repetări, în condițiile impuse de activitatea competițională.

METODE DE EDUCARE A VITEZEI ÎN REGIM DE FORȚĂ ȘI ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ

Metode de educare a vitezei în regim de forță (V — F)

Metodele de educare a vitezei în regim de forță sînt folosite mai ales pentru dezvoltarea calităților de detentă. Încărcăturile folosite (30—65% din posibilități) sînt mai mici față de încărcăturile folosite pentru educarea forței în regim de viteză — forță explozivă, specifică aruncărilor. Ca atare, viteza de

Tabelul 3

Principalele caracteristici ale metodelor de educare a vitezei în regim de forță și a vitezei în regim de rezistență

Calități fizice combinate	Metode	Viteza de execuție	Mărimea intensității	Intensitatea (încărcătura) față de posibilități	Mărimea volumului	VOLUM				
						Nr. repetări	Nr. serii	Nr. exerciții	Nr. kg pe lecție	Nr. lecții pe ciclul săptămînal
VITEZA ÎN REGIM DE FORȚĂ (V-F)	Metoda eforturilor mijlocii (V-F)	mare	mică	30 - 65 %	mică	3 - 6	6 - 9	5 - 6	4.000 - 8.000	2 - 6
	Metoda eforturilor segmentare (V-F)	mare	mică	30 - 65 %	mijlocie	5 - 6	6 - 9	5 - 6	4.000 - 26.000	2 - 6
VITEZA ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ (V-R)	Metoda eforturilor în circuit (V-R)	mare	mică	30 - 65 %	mică	6 - 9	3 - 6 circuite	6 - 9	5.000 - 10.000	2 - 6
	Metoda eforturilor mijlocii (V-R)	mare	mică	30 - 65 %	mijlocie	6 - 9	6 - 9	6 - 9	5.000 - 20.000	2 - 6

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate
Forță în regim de viteză

Sportul, proba . RUGBY (Înaintare)
Metoda eforturilor mijlocii
Greutatea corporală a sportivului .. 80 .... kg
Intensitatea (încărcătura) . 65 - 80 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții . 6 - 9 ...
Numărul de lecții în ciclul săptămînal :
- perioada pregătitoare .. 2 - 6 ...
- perioada competițională . 2 - 3 ....

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Genuflexiuni cu sărituri	80	$\frac{52,5}{3}\ \frac{60}{3}\ \frac{65}{3}\ 3\ \frac{60}{3}\ \frac{52,5}{3}$	1.260	21
2	Aplecări cu haltera la ceafă	60	$\frac{40}{3}\ \frac{45}{3}\ \frac{47,5}{3}\ 3\ \frac{45}{3}\ \frac{40}{3}$	937,5	21
3	Semigenuflexiuni	140	$\frac{90}{3}\ \frac{105}{3}\ \frac{112,5}{3}\ 3\ \frac{105}{3}\ \frac{90}{3}$	2.182,5	21
4	Împins culcat	100	$\frac{65}{3}\ \frac{75}{3}\ \frac{80}{3}\ 3\ \frac{75}{3}\ \frac{65}{3}$	1.560	21
5	Ridicări pe vîrfurile picioarelor	160	$\frac{105}{3}\ \frac{125}{3}\ \frac{130}{3}\ 3\ \frac{125}{3}\ \frac{105}{3}$	2.550	21
6	Ramat orizontal	60	$\frac{40}{3}\ \frac{45}{3}\ \frac{47,5}{3}\ 3\ \frac{45}{3}\ \frac{40}{3}$	937,5	21
			TOTAL	9.427,5	126

Indicele de volum = $\frac{9.427,5 \text{ kg}}{80 \text{ kg}}$ = **117,8**

Indicele de intensitate = $\frac{117,8}{126}$ = **0,9**

execuție crește considerabil. Mijloacele principale folosite pentru educarea calității fizice combinate forță în regim de viteză sînt înseși săriturile de orice fel, efectuate cu diferite îngreunări, sau chiar libere.

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate
Rezistența în regim de forță

Sportul, proba RUGBY (ÎNAINTARE)
Metoda eforturilor mijlocii
Greutatea corporală a sportivului ... 80 ... kg
Intensitatea (încărcătura) 50 - 65 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 6 - 9
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ... 2 - 4 ...
- perioada competițională ... 1 - 2 ...

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Împins culcat	100	$\frac{50}{24}\ \frac{60}{18}\ \frac{65}{12}\ \frac{60}{18}\ \frac{50}{24}$ 2	6.054	120
2	Îndreptări	140	$\frac{70}{24}\ \frac{85}{18}\ \frac{90}{12}\ \frac{85}{18}\ \frac{70}{24}$ 2	8.970	120
3	Genuflexiuni	140	$\frac{70}{24}\ \frac{85}{18}\ \frac{90}{12}\ \frac{85}{18}\ \frac{70}{24}$ 2	8.970	120
4	Ramat vertical	60	$\frac{30}{24}\ \frac{35}{18}\ \frac{40}{12}\ \frac{35}{18}\ \frac{30}{24}$ 2	3.900	120
5	Ridicări pe vîrfurile picioarelor	160	$\frac{80}{24}\ \frac{95}{18}\ \frac{105}{12}\ \frac{95}{18}\ \frac{80}{24}$ 2	8.840	120
6	Semigenuflexiuni	140	$\frac{70}{24}\ \frac{85}{18}\ \frac{90}{12}\ \frac{85}{18}\ \frac{70}{24}$ 2	8.970	120
			TOTAL	45.704	720

Indicele de volum = $\frac{45.704 \text{ kg}}{80 \text{ kg}}$ = **571,3**

Indicele de intensitate = $\frac{571,3}{720}$ = **0,7**

Metoda eforturilor mijlocii (V — F)

Această metodă de educare a calității fizice combinate viteză în regim de forță se folosește de către sportivii din probele și ramurile sportive în care detenta deține un rol principal (sărituri, gimnastică, jocuri sportive etc.).

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

...Îndemînare în regim de forță

Sportul, proba RUGBY (Înaintare)
Metoda eforturilor globale
Greutatea corporală a sportivului ... 80 ... kg
Intensitatea (încărcătura) ... 65 ... % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 3-6 ...
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ... 2-4 ..
- perioada competițională .. 1-2 ..

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Smuls fără fandare din atîrnat	80	$\frac{52,5}{9}3\ \frac{52,5}{16}3\ \frac{52,5}{9}3$	5.355	102
2	Aruncat de la piept	110	$\frac{70}{9}3\ \frac{70}{16}3\ \frac{70}{9}3$	7.640	102
3	Pus la piept cu picioarele pe cutii	90	$\frac{55}{9}3\ \frac{55}{16}3\ \frac{55}{9}3$	5.610	102
			TOTAL	18.585	306

$$\text{Indicele de volum} = \frac{18.585 \text{ kg}}{80 \text{ kg}} = \boxed{232}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{232}{306} = \boxed{0,7}$$

Notă: Pentru început, exercițiul 3 se va executa prinir-o simplă îndreptare de trunchi, apoi pe măsura creșterii gradului de pregătire și a tehnicii de ridicare, se va efectua și introducerea coatelor sub halteră.

Încărcăturile de 30—65% din posibilități se folosesc în 3—6 repetări, 6—9 serii, pentru 5—6 exerciții, numărul mic de repetări și exerciții specifice metodei permit păstrarea unei viteze maxime de execuție.

Exprimată în kilograme, metoda eforturilor mijlocii folosită în scopul educării vitezei în regim de forță, pentru un sportiv la care presupunem că rezultatul maxim la un exercițiu oarecare este de 100 kg, are următoarea structură:

pînă la 30% din posibilități			30—65% din posibilități								
$\frac{15 \text{ kg}}{6}$	$\frac{20 \text{ kg}}{6}$	$\frac{25 \text{ kg}}{6}$	$\frac{30 \text{ kg}}{3}$	$\frac{40 \text{ kg}}{3}$	$\frac{50 \text{ kg}}{3}$	$\frac{65 \text{ kg}}{3}3$	$\frac{50 \text{ kg}}{3}$	$\frac{40 \text{ kg}}{3}$	$\frac{30 \text{ kg}}{3}$		
Încălzire			Viteză în regim de forță								

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate

Forță în regim de viteză

Sportul, proba ARUNCAREA CIOCANULUI
Metoda eforturilor mijlocii
Greutatea corporală a sportivului 110 kg
Intensitatea (încărcătura) 65-80 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 6-9
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare 2-6
- perioada competițională 2-3

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Împins culcat	140	$\frac{90}{3}\ \frac{105}{3}\ \frac{110}{3}\ 3\ \frac{105}{3}\ \frac{90}{3}$	2.160	21
2	Genuflexiuni cu săritură	90	$\frac{57,5}{3}\ \frac{67,5}{3}\ \frac{72,5}{3}\ 3\ \frac{67,5}{3}\ \frac{57,5}{3}$	1.402,5	21
3	Genuflexiuni	160	$\frac{105}{3}\ \frac{120}{3}\ \frac{125}{3}\ 3\ \frac{120}{3}\ \frac{105}{3}$	2.475	21
4	Extensii de trunchi	60	$\frac{40}{3}\ \frac{45}{3}\ \frac{47,5}{3}\ 3\ \frac{45}{3}\ \frac{40}{3}$	937,5	21
5	Semigenuflexiuni	200	$\frac{130}{3}\ \frac{150}{3}\ \frac{160}{3}\ 3\ \frac{150}{3}\ \frac{130}{3}$	3.120	21
6	Sărituri cu haltera pe ceafă	100	$\frac{65}{3}\ \frac{75}{3}\ \frac{80}{3}\ 3\ \frac{75}{3}\ \frac{65}{3}$	1.560	21
			TOTAL	11.650	126

$$\text{Indicele de volum} = \frac{11\,650 \text{ kg}}{110 \text{ kg}} = \boxed{105}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{105}{126} = \boxed{0,8}$$

Volumul lecțiilor de antrenament este mic (între 5—10 000 kg) și se poate efectua de 2—6 ori în cadrul unui ciclu săptămînal din perioadele pregătitoare. În perioadele competiționale și de tranziție, metoda se folosește în caracter de menținere a calităților de viteză în regim de forță (1—2 pe săptămînă).

În exemplul dat, metoda totalizează 1 305 kg și, efectuată la un număr de 5 exerciții, totalizează un volum de 6 525 kg și 135 de repetări. Dacă presupunem

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate

Forță în regim de rezistență

Sportul, proba ARUNCAREA CIOCANULUI
Metoda eforturilor mijlocii
Greutatea corporală a sportivului ... 110 ... kg
Intensitatea (încărcătura) 65 - 80 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 6 - 9 ...
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ... 2 - 3.
- perioada competițională .. 1 - 2 ...

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Împins culcat	140	$\frac{90}{12}\ \frac{100}{10}\ \frac{105}{8}\ \frac{110}{6}\ _3\ \frac{105}{8}\ \frac{100}{10}\ \frac{90}{12}$	7.820	114
2	Genuflexiuni	160	$\frac{105}{12}\ \frac{110}{10}\ \frac{120}{8}\ \frac{125}{6}\ _3\ \frac{120}{8}\ \frac{110}{10}\ \frac{105}{12}$	8.890	114
3	Extensii de trunchi	60	$\frac{40}{12}\ \frac{42,5}{10}\ \frac{45}{8}\ \frac{47,5}{6}\ _3\ \frac{45}{8}\ \frac{42,5}{10}\ \frac{40}{12}$	3.385	114
4	Ridicări pe vîrfurile picioarelor	180	$\frac{115}{12}\ \frac{125}{10}\ \frac{135}{8}\ \frac{145}{6}\ _3\ \frac{135}{8}\ \frac{125}{10}\ \frac{115}{12}$	8.680	114
5	Flexia brațelor	50	$\frac{32,5}{12}\ \frac{35}{10}\ \frac{37,5}{8}\ \frac{40}{6}\ _3\ \frac{37,5}{8}\ \frac{35}{10}\ \frac{32,5}{12}$	2.800	114
6	Semi genuflexiuni	200	$\frac{130}{12}\ \frac{140}{10}\ \frac{150}{8}\ \frac{160}{6}\ _3\ \frac{150}{8}\ \frac{140}{10}\ \frac{130}{12}$	13.710	114
			TOTAL	45.285	684

$$\text{Indicele de volum} = \frac{45.285 \text{ kg}}{110 \text{ kg}} = \boxed{411,6}$$

$$\text{Indicele de intensitate} = \frac{411,6}{684} = \boxed{0,6}$$

că sportivul care aplică o astfel de metodă are o greutate corporală de 60 kg, atunci avem :

— indice de volum $= \frac{6\,525 \text{ kg}}{60 \text{ kg}} = 108,7$

— indice de intensitate $= \frac{108,7}{135} = 0.8$

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate

Îndemînare în regim de viteză....

Sportul, proba ARUNCAREA CIOCANULUI
Metoda eforturilor globale
Greutatea corporală a sportivului ...110... kg
Intensitatea (încărcătura) ....30.. % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții ..6-9...
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ...2-6...
- perioada competițională ..2-3....

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Smuls tehnic	110	$\frac{32,5}{6}3$ $\frac{32,5}{9}3$ $\frac{32,5}{6}3$	2.047,5	63
2	Pus la piept tehnic	140	$\frac{42,5}{6}3$ $\frac{42,5}{9}3$ $\frac{42,5}{6}3$	2.812,5	63
3	Aruncat de la piept tehnic	140	$\frac{42,5}{6}3$ $\frac{42,5}{9}3$ $\frac{42,5}{6}3$	2.812,5	63
4	Împins, aruncare și prinderea halterei	100	$\frac{30}{6}3$ $\frac{30}{9}3$ $\frac{30}{6}3$	1.890	63
5	Forfecări	110	$\frac{32,5}{6}3$ $\frac{32,5}{9}3$ $\frac{32,5}{6}3$	2.047,5	63
6	Genuflexiuni cu împingerea halterei	120	$\frac{35}{6}3$ $\frac{35}{9}3$ $\frac{35}{6}3$	2.205	63
			TOTAL	13.815	378

Indicele de volum $= \frac{13.815 \text{ kg}}{110 \text{ kg}} =$ **125**

Indicele de intensitate $= \frac{125}{378} =$ **0,3**

Dacă se efectuează 6 exerciții (7 830 kg și 162 de repetări), atunci:

— indice de volum $= \frac{7,830\text{kg}}{60 \text{ kg}} = 130,5$

— indicele de intensitate $= \frac{130,5}{162} = 0,8$

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate

Forță în regim de viteză

Sportul, proba ARUNCAREA GREUTĂȚII
Metoda eforturilor mijlocii
Greutatea corporală a sportivului 100 kg
Intensitatea (încărcătura) 65 - 80 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 6 - 9
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare ... 2 - 6
- perioada competițională .. 2 - 3

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Smuls fără fandare	100	$\frac{65}{3}$ $\frac{75}{3}$ $\frac{80}{3}$ 3 $\frac{75}{3}$ $\frac{65}{3}$	1.560	21
2	Genuflexiuni cu săritură	110	$\frac{70}{3}$ $\frac{82,5}{3}$ $\frac{87,5}{3}$ 3 $\frac{82,5}{3}$ $\frac{70}{3}$	1.702,5	21
3	Aplecări cu bara la ceafă	90	$\frac{60}{3}$ $\frac{67,5}{3}$ $\frac{72,5}{3}$ $\frac{67,5}{3}$ $\frac{60}{3}$	1.417,5	21
4	Semi genuflexiuni	180	$\frac{117,5}{3}$ $\frac{135}{3}$ $\frac{145}{3}$ 3 $\frac{135}{3}$ $\frac{117,5}{3}$	2.820	21
5	Pus la piept fără fandare	120	$\frac{77,5}{3}$ $\frac{90}{3}$ $\frac{95}{3}$ 3 $\frac{90}{3}$ $\frac{77,5}{3}$	1.860	21
6	Sărituri pe vîrfurile picioarelor	110	$\frac{70}{3}$ $\frac{82,5}{3}$ $\frac{87,5}{3}$ 3 $\frac{82,5}{3}$ $\frac{70}{3}$	1.702,5	21
			TOTAL	11.062	126

Indicele de volum = $\frac{11.062 \text{ kg}}{100 \text{ kg}}$ = 110,6

Indicele de intensitate = $\frac{110,6}{126}$ = 0,8

Notă: Pentru fete, se va reduce cu 20 % volumul general și încărcătura pe bară. Vom obține:

Indice de volum = $\frac{9000 \text{ kg}}{80 \text{ kg}}$ = 112,5

Indice de intensitate = $\frac{112,5}{126}$ = 0,8

Aceeași reducere se va efectua și pentru celelalte lecții.

LECȚIE
pentru educarea calității fizice combinate
Forță în regim de rezistență

Sportul, proba ARUNCAREA GREUTĂȚII
Metoda eforturilor segmentare
Greutatea corporală a sportivului 100 kg
Intensitatea (încărcătura) 65-80 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 6-9
Numărul de lecții în ciclul săptămînal:
- perioada pregătitoare 2-3
- perioada competițională 1-2

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Împins culcat	120	$\frac{77,5}{12}2\ \frac{85}{12}2\ \frac{90}{9}2\ \frac{95}{9}3$	8.085	93
2	Aplecări cu răsuciri de trunchi	80	$\frac{52,5}{12}2\ \frac{55}{12}2\ \frac{60}{9}2\ \frac{65}{9}3$	5.475	93
3	Extensia brațelor din culcat	50	$\frac{32,5}{12}2\ \frac{35}{12}2\ \frac{37,5}{9}2\ \frac{40}{9}3$	3.375	93
4	Împins șezînd	-	$\frac{20}{12}2\ \frac{20}{12}2\ \frac{20}{9}2\ \frac{20}{9}3$	1.860	93
5	Semigenuflexiuni	180	$\frac{117,5}{12}2\ \frac{125}{12}2\ \frac{135}{9}2\ \frac{145}{9}3$	12.165	93
6	Ridicări pe vîrfurile picioarelor	160	$\frac{105}{12}2\ \frac{112,5}{12}2\ \frac{120}{9}2\ \frac{127,5}{9}3$	10.822,5	93
			TOTAL	41.782	558

Indicele de volum $= \frac{41.782 \text{ kg}}{100 \text{ kg}} =$ **417,8**

Indicele de intensitate $= \frac{417,8}{558} =$ **0,7**

Notă: Exercițiul 4 se efectuează cu greutăți de 10 kg pentru fiecare mînă.

LECȚIE

pentru educarea calității fizice combinate

Mobilitate în regim de viteză

Sportul, proba ARUNCAREA GREUTĂȚII
Metoda eforturilor segmentare
Greutatea corporală a sportivului 100 kg
Intensitatea (încărcătura) 30 % față de posibilitățile umane
Numărul de exerciții 9-12
Numărul de lecții în ciclul săptămînal :
- perioada pregătitoare 2-6
- perioada competițională 2-3

Nr. ex.	Denumirea exercițiilor	Greutatea maximă (kg)	Structura metodei (kg)	Volumul (kg)	Numărul de repetări
1	Arcuiri în fandare pentru smuls	100	$\frac{30}{9}$ 9	2.736	81
2	Arcuiri în fandare pentru aruncat	140	$\frac{42,5}{9}$ 9	3.442,5	81
3	Ridicări pe vîrfuri de pe suporți	180	$\frac{55}{9}$ 9	4.455	81
4	Extensia articulațiilor pumnilor	-	$\frac{25}{9}$ 9	2.025	81
5	Arcuiri în fandare (foarfecă)	100	$\frac{30}{9}$ 9	2.736	81
6	Arcuiri din poziția aplecat	110	$\frac{32,5}{9}$ 9	2.632,5	81
7	Îndoiri de trunchi	-	$\frac{15+15}{9}$ 9	2.430	81
8	Răsuciri de trunchi	80	$\frac{25}{9}$ 9	2.025	81
9	Extensii cu răsuciri de trunchi	-	$\frac{15}{9}$ 9	1.215	81
			TOTAL	23.697	729

Indicele de volum = $\frac{23\,697\ kg}{100\ kg}$ = 236,9

Indicele de intensitate = $\frac{236,9}{729}$ = 0,3

Toți indicii de intensitate cu valori în jurul cifrei de 0,7 indică folosirea unor greutăți situate la maximum 65% din posibilități, lucru ce asigură în mod cert caracterul eforturilor de viteză în regim de forță.

2. Metoda eforturilor segmentare (V — F)

Această metodă permite educarea calităților de viteză în regim de forță, **la anumite grupe musculare,** specifice probei sau ramurii sportive respective. Pentru aceasta, trebuie să se respecte următoarele cerințe : încărcături cuprinse între 30—65% din posibilități, 5—6 repetări, 6—9 serii, pentru 5—6 exerciții.

Exprimată în kilograme, metoda eforturilor segmentare pentru educarea vitezei în regim de forță arată astfel :

pînă la 30% din posibilități	30—65% din posibilități
$\frac{15\ Kg}{6}; \frac{20\ Kg}{6}; \frac{25\ Kg}{6}$	$\frac{30\ Kg}{6}2; \frac{40\ Kg}{6}2; \frac{50\ Kg}{6}2; \frac{65\ Kg}{6}3$
Încălzire	Viteză în regim de rezistență

Volumul de lucru este considerat mijlociu, el fiind de 13—15000 kg, putîndu-se efectua de 2—6 ori într-un ciclu săptămînal de pregătire. În exemplul dat, aplicarea metodei totalizează 2610 kg și 54 de repetări. Dacă se efectuează la 5 exerciții, se totalizează un volum de 13.050 kg și 270 de repetări. Atunci vom avea :

— indice de volum $= \frac{13050}{60\ Kg} = 217,5$

— indice de intensitate $= \frac{217,5}{270} = 0,8$

Cînd se efectuează 6 exerciții (15 600 kg și 324 de repetări) atunci vom obține :

— indice de volum $= \frac{15600\ Kg}{60\ Kg}\ 261$

— indice de intensitate $= \frac{261}{324}\ 0,8$

Parametrii obținuți ne dau siguranța efectuării unui efort cu caracter de viteză în regim de forță.

Metode de educare a vitezei în regim de rezistență

Aceste metode se aplică mai ales în scopul măririi capacității de efort, în vederea efectuării unor antrenamente deosebit de grele. Se știe că un alergător de sprint efectuează un număr impresionant de exerciții într-un tempou deosebit de rapid. Pentru aceasta, el are nevoie și de un anumit grad de rezistență, chiar dacă toate exercițiile le efectuează în maximum de viteză.

1. Metoda eforturilor în circuit (V — R)

În scopul educării calității fizice combinate viteză în regim de rezistență, metoda eforturilor în circuit are următoarele caracteristici : încărcături cuprinse între 30—65% din posibilități, 6—9 repetări, 3—6 circuite, pentru 6—9 exerciții.

În tabelul 2 este exemplificată metoda eforturilor în circuit, pentru educarea vitezei în regim de rezistență, folosindu-se 3 circuite pentru un număr de 6 exerciții. Exercițiile se pot schimba în funcție de specificul sportului, dar parametrii efortului (volum, număr de repetări, indice de volum și indice de intensitate) trebuie să se apropie cît mai mult de valorile obținute în tabel, lucru care asigură aplicarea unui efort caracteristic vitezei în regim de rezistență. Un volum de circa 5 000 kg pentru 3 circuite, sau unul de circa 10 000 kg pentru 6 circuite, se poate efectua de 2—6 ori în cadrul unui ciclu săptămînal de pregătire.

2. Metoda eforturilor mijlocii (V — R).

Metoda eforturilor mijlocii pentru educarea vitezei în regim de rezistență are următoarele caracteristici : încărcături cuprinse între 30—65% din posibilități, 6—9 repetări, 6—9 serii, pentru 6—9 exerciții.

Exprimată în kilograme, metoda are următoarea structură :

pînă la 30% din posibilități			30—65% din posibilități							
15 Kg	20 Kg	25 Kg	30 Kg	40 Kg	50 Kg	65 Kg	50 Kg	40 Kg	30 Kg	
9	9	9	6	6	6	6	3	6	6	6
Încălzire			Viteză în regim de rezistență							

Volumul metodei pentru un exercițiu este de 2 610 kg și 54 de repetări, iar pentru 6 exerciții, este de 15 660 kg și 324 de repetări :

$$\text{— indice de volum} = \frac{15660 \text{ Kg}}{60} = 261$$

$$\text{— indice de intensitate} = \frac{261}{324} = 0{,}8$$

Dacă se efectuează 9 exerciții atunci vom avea :

$$\text{— indice de volum} = \frac{23490 \text{ Kg}}{60} 391{,}5$$

$$\text{— indice de intensitate} = \frac{391{,}5}{486} 0{,}8$$

Volumul lecțiilor de educare a vitezei în regim de rezistență este mijlociu (10 — 20 000 kg) și se poate executa de 2—4 ori în cadrul unui ciclu săptămînal de pregătire (perioadele pregătitoare).

L. BAROGA : **L'éducation des qualités physique combinées (II)**

Partant d'une analise approfondie des exigences du sport, l'entraîneur de commun accord avec les sportifs établissent les méthodes en fonction du but suivi : le développement de la force en régime de vitesse ou de la force en régime de résistance. L'établissement de la méthode nécessite le choix d'un régime musculaire de travail capable de permettre l'éducation des qualités physiques de force en rapport avec les exigences de l'épreuve, mais en même temps établit la dimension de la charge (intensité) et du volume de travail (nombre de séries et de répétitions).

Pour chacun des éléments mis en discussion sont analisés les parties constitutives spécifiques et la manière dans laquelle elles sont présentes dans chacune des disciplines sportives. Sont présentées les méthodes d'éducation de chaque qualité physique a part.

L. BAROGA : **Training in Terms of Combined Physical Qualities (II)**

Starting from a detailed analysis of the requirements in sports, the trainer together with the trainees should establish their working methods in terms of speed or strength under a régime seeing to resistance. The adoption of a method calls for a good choice of a working muscular régime, which should enable training in terms of strength physical properties per event and which should take into consideration the load or intensity of the working volume, i.e. the number of series or of repetitions.

The author describes and spaces out for each of the elements under consideration the specific constituent parts and the ways in which each of the sporting disciplines are outlined. He describes each of the methods for training physical properties.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CERCETĂRI FUNDAMENTALE CU VALOARE APLICATIVĂ ÎN ELABORAREA UNOR NOI SUBSTANȚE FARMACOLOGICE CU ROL ÎN MENȚINEREA BIOLOGICĂ A EFORTULUI ȘI ÎN ACCELERAREA REFACERII ORGANISMULUI LA SPORTIVII DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN și colaboratorii
Centrul de medicină sportivă

Problema susținerii pe cale farmacologică a efortului (sub aspectul susținerii bioenergetice propriu-zise și al reechilibrării, recondiționării post-efort) sportiv de înaltă performanță a căpătat azi valențe foarte înalte datorită pe de-o parte creșterii necontenite a volumului și intensității efortului desfășurat în antrenamente și competiții, iar pe de altă parte datorită creșterii nivelului performanțelor sportive, ceea ce obligă la noi și noi eforturi pe toate planurile pentru a te putea menține la acest nivel.

În ultimul deceniu și mai ales după J.O. de la München din 1972, oamenii de știință din domeniul medicamentului și-au aplecat mai mult privirile asupra muncii extrem de dificile a marilor performeri — pe care-i urmărim cu plăcere pe stadioane sau la televizor — în scopul ajutorării lor, acțiune purtînd în ea atît intenții profilactice cît și de creștere a capacității de efort.

Unele studii mai recente (1, 2, 4, 5, 7, 8, 9) au reușit să evidențieze unele efecte favorabile ale asocierii unor compuși fiziologici cu rol marcant în efortul sportiv (compuși glucidici, vitamine, minerale, aminoacizi, cafeină, substanțe eliberatoare de grupări thiolice-SH, etc.) individualizat după natura efortului, durata și intensitatea lui ca și după modificările induse în organism.

În această idee a fost lansat un studiu de bază reunind un colectiv larg de specialiști, în vederea elaborării unor susținătoare de efort originale, care să aibă la bază cercetări clinice efectuate pe sportivii noștri și să aibă efecte scontate în efort. Aceste studii au durat circa doi ani ducînd în final la obținerea a 5 formule medicamentoase asimilate în final în asistența loturilor olimpice.

MATERIAL ȘI METODĂ

Problema reechilibrării hidroelectrolitice după efort, a corectării unor hipocalcemii sau anemii feriprive la sportivi și sportive etc. preocupă de mai multă vreme medicina sportivă, fără a fi ajuns la un rezultat mulțumitor. Pornind de la formula transpirației (compoziția) s-a elaborat un complex de minerale (Ca, Mg, Mn, Fe, Cu, Zn, I, P, K) preparat sub formă de comprimate obductoide, în care un comprimat reprezintă echivalentul în ioni a 200 ml transpirație. Cîntărind sportivii înainte și după antrenament (gest devenit banal la sportivi) se determină cantitatea de sudoare pierdută și la masa următoare se înlocuiește echivalentul de ioni eliminat prin aceste tablete. Cercetarea efectuată cu respectarea tuturor rigorilor științifice a confirmat ipoteza de pornire în elaborarea produsului (tabelul nr. 1) dînd pe deplin satisfacție. Exceptînd sporturile pe categorie de greutate, apreciem că se poate administra numai 50% din cantitatea pier-

Educație fizică și sport, nr. 12, 1982, pag. 35

Tabelul 1

A. GRUPUL EXPERIMENTAL (n=10), B. GRUPUL MARTOR (n=10)

		Înainte de tratament ($\bar{X} \pm$)	După tratament	Semnificația
Mucoproteine urinare (mg ‰)	A	124,40 ± 23,8	95,50 ± 21,8	$p < 0,05$
	B	101 ± 23,1	97,1 ± 19,9	p = N [xx)]
Hb (g %)	A	13,30 ± 1,07	15,00 ± 1,7	$p < 0,05$
	B	13,61 ± 2,03	14,10 ± 0,49	p = N
Calciu seric total (mg %)	A	9,40 ± 0,89	10,70 ± 0,9	$p < 0,05$
	B	9,70 ± 1,02	9,50 ± 0,78	p = N
Calciu ionic	A	41,80 ± 3,7	44,70 ± 2,9	$p < 0,05$
	B	42,6 ± 4,87	43,2 ± 12,5	p = N
Magneziu seric (mg %)	A	1,77 ± 0,8	1,87 ± 0,1	p = N
	B	1,71 ± 0,08	1,62 ± 0,9	p = N
Na seric (mEq/1)	A	138,5 ± 23,6	138,1 ± 19,7	p = N
	B	136,9 ± 14,8	137,7 ± 17,9	p = N
K seric (mEq/1)	A	4,44 ± 0,73	4,57 ± 0,3	p = N
	B	4,38 ± 0,97	4,40 ± 0,58	p = N
Fe seric (Y %)	A	96,28 ± 12,3	121,33 ± 12,3	$p < 0,02$
	B	88,4 ± 8,31	101,3 ± 13,7	p = N

[x)] Echivalentul unei tablete obductoide fiind de 200 ml transpirație pierdută prin antrenament, s-a măsurat greutatea corporală înainte și după antrenament administrîndu-se atîtea tablete cît să acopere pierderile de ioni prin efortul sportiv.

[xx)] N = nesemnificativ

dută de ioni (dacă de exemplu s-au pierdut prin efort 1 200 g se pot da în loc de 6 tablete numai 3) deoarece trebuie să luăm în considerație reechilibrarea ionică prin alimentație.

În orice caz produsul își găsește aplicabilitate nu numai în mediul sportiv dar și la tineri sau în locuri de muncă nefavorabile (temperaturi mari etc.). Rezultă deci că acest produs are valențe predominent de refacere, de recondiționare biologică.

Un al doilea produs a pornit de la ideea susținerii medicamentoase a efortului predominent de rezistență (s-a ales pentru experimentare un grup de caiaciști care s-au antrenat intensiv pe toată durata experimentului). Produsul realizat inițial sub formă de tablete, ulterior sub formă de drajeuri (fiind mai bine tolerat de sportivi) conține în principal următoarele elemente : glicocol, aspartat de potasiu și de magneziu, acid glutamic, lisină, tirozină și cafeină. Experimentul controlat efectuat a arătat următoarele : o suportare mai bună a efortului comparativ cu grupa martoră, o creștere semnificativă a Hb, a proteinelor serice, o scădere semnificativă a mucoproteinelor urinare la sfîrșitul experimentului. Toți acești 3 parametri poartă în ei o semnificație pentru efortul de rezistență, pe plan metabolic, ei traducînd un răspuns favorabil la acest gen de efort, răspuns

Tabelul 2

A. GRUPUL EXPERIMENTAL (n=10), B. GRUPUL MARTOR (n=10).

		Înainte de tratament ($\bar{X} \pm$)	După tratament	Semnificație
VO_2 max/kg (ml/min)	A	46,82 ± 9,7	48,43 ± 8,96	p = N
	B	47,13 ± 5,4	45,25 ± 1,98	p = N
PWC 170 (kgm)	A	1229,6 ± 84,3	1281,4 ± 131,2	p = N
	B	1224,7 ± 87,6	1216,05 ± 93,2	p = N
STT/W/kg	A	12668,5 ± 197,2	12065,43 ± 213,2	p = N
	B	12259,08 ± 109,8	12703,16 ± 97,9	p = N
TTR -1' (kgm/kg)	A	32,09 ± 11,02	30,11 ± 9,72	p = N
	B	32,25 ± 1,07	32,28 ± 0,98	p = N
TTR -20" (kgm/kg)	A	13,27 ± 0,9	10,91 ± 4,82	p = N
	B	14,04 ± 1,82	12,05 ± 1,02	p = N
Hb (g %)	A	13,06 ± 1,02	14,41 ± 0,92	p < 0,05
	B	12,65 ± 0,91	12, 85 ± 0,76	p = N
Proteine serice (g %)	A	6,97 ± 0,43	7,39 ± 1,03	p < 0,05
	B	7,14 ± 0,73	7,12 ± 0,41	p = N
Mucoproteine urinare (mg ‰)	A	176,00 ± 13,2	138,05 ± 16,92	p < 0,05
	B	176,25 ± 13,8	191,20 ± 14,81	p = N
Calciu seric (mg %)	A	10,58 ± 0,09	10,18 ± 1,03	p = N
	B	10,43 ± 0,37	10,04 ± 0,09	p = N
Magneziu seric (mg %)	A	2,13 ± 0,07	1,96 ± 0,03	p = N
	B	1,95 ± 0,05	2,08 ± 0,04	p = N

favorabil concordant cu performanțele sportive obținute. Produsul se administrează în doze de 3—4 tablete (drajeuri) pe zi iar sportivul nu mai are nevoie de vreo altă medicație susținătoare pe durata eforturilor intensive.

Pentru eforturile sportive de tip neuromuscular-rezistență s-a elaborat un susținător farmacologic de efort (arginină, acid aspartic, glicină glutamat, sorbitol, potasiu, magneziu) preparat sub formă de fiole buvabile înainte de antrenament (deci 2 fiole pe zi). S-a asociat acestui produs o formulă medicamentoasă de refacere, denumită simbolic Vitaspol, care conține într-o fiolă buvabilă următoarele elemente: aspartat de K și Mg, glicocol, sorbitol și se administrează după antrenament cîte 1—2 fiole după starea de oboseală acuzată de sportiv (deci 2 fiole în caz de oboseală pronunțată). Rezultatele obținute apar în tabelul 3. Din lectura acestui tabel rezultă o creștere semnificativă a Hb și calciului seric total precum și o scădere semnificativă a mucoproteinelor urinare la sfîrșitul experimentului la grupa cercetată. În același timp semnalăm că dispoziția de antrenament a fost superioară la grupa experimentală comparativ cu lotul martor, ca și starea de sănătate (tratamentul a durat 45 de zile și a cuprins 9 sportivi în grupa experimentală și 5 în lotul martor). Se remarcă și la aceste formule efectele de tip anabolic pe linia susținătoarelor (proteine, Hb) și efectele de tip

Tabelul 3

A.GRUPUL EXPERIMENTAL (n=9), B.GRUPUL MARTOR (n=5)

		Înainte de tratament ($\bar{X} \pm$)	După tratament	Semnificație
Hb (g %)	A	14,08 ± 0,82	15,62 ± 0,90	$p < 0,02$
	B	14,54 ± 1,63	14,28 ± 1,34	$p = N$
Proteine serice (g %)	A	6,90 ± 0,58	7,20 ± 0,56	$p < 0,05$
	B	6,70 ± 0,77	6,98 ± 0,82	$p = N$
Uree serică (mg %)	A	27,0 ± 3,2	29,0 ± 2,8	$p = N$
	B	27,0 ± 3,5	30,0 ± 3,2	$p = N$
Calciu seric total (mEq/l)	A	4,76 ± 0,66	5,12 ± 0,54	$p < 0,02$
	B	4,56 ± 0,56	4,44 ± 0,59	$p = N$
Magneziu seric (mg ‰)	A	2,25 ± 0,16	2,18 ± 0,31	$p = N$
	B	2,18 ± 0,36	2,20 ± 0,42	$p = N$
Mucoproteine urinare (mg ‰)	A	140,0 ± 15,2	106,66 ± 12,61	$p < 0,05$
	B	138,05 ± 16,8	140,0 ± 17,5	$p = N$
Aciditate totală urinară titrabilă (g ‰ H_2SO_4)	A	2,44 ± 0,21	2,33 ± 0,11	$p = N$
	B	2,32 ± 0,37	2,52 ± 0,32	$p = N$

recondiționare biologică (Ca, mucoproteine urinare) la substanțele creditate cu efecte în refacerea organismului.

Menționăm că toate aceste formule au fost supuse în prealabil controlului biochimic, compatibilității, toxicologic, după care a urmat etapa controlului preclinic și apoi clinic. Nu s-au înregistrat reacții adverse la nici una din formulele utilizate iar sportivii care au fost supuși experimentului au primit cu mare interes și spirit de cooperare experimentul, în prezent fiind deja beneficiarii acestei terapii specifice.

CONCLUZII

— Complexul de minerale (denumit simbolic Polimineralizant S) elaborat pe baza compoziției sudorale a indus modificări favorabile, semnificative, la sportivi, asupra calciului seric total, calciului ionic, Hb și fierului seric, mucoproteinelor urinare, efecte traducînd o bună remineralizare a organismului după efort ca și absența semnelor metabolice de oboseală.

— Complexul de aminoacizi, minerale și cofeină (denumit simbolic Efortex) a indus la sportivii tratați 30 de zile cu acest produs, vis-á-vis de lotul martor, efecte favorabile, semnificative matematic, în ceea ce privește modificările proteinelor serice, Hb și mucoproteinelor serice, toți acești trei parametri avînd o mare semnificație în aprecierea răspunsului adaptativ la efortul stressant la care au fost supuși timp de 30 de zile subiecții aflați în experiment (caiac-canoe).

— Complexul de susținere a efortului de tip neuromuscular-rezistență, denumit arbitrar Alglutol, în asociere cu complexul de refacere, denumit arbitrar Vitaspol, a indus alături de manifestările favorabile de ordin clinic și modificări semnificative matematic asupra Hb, calciului seric total, proteinelor serice și a mucoproteinelor urinare.

Rezultă deci că asocierile medicamentoase de mai sus pot induce pe de-o parte efecte bioenergizante, de tip anabolic, fapt ce le justifică atributul de susținătoare de efort iar pe de altă parte de reechilibrare electrolitică și ener-

getică, atribute ce le conferă noțiunea de substanțe cu rol în refacere (Vitaspolul și mineralizantul).

Pe baza acestor date susținem introducerea preparatelor experimentate în asistența medicală a loturilor sportive, atît pentru considerentele de ordin medico-biologic cît și a celor de ordin economic.

BIBLIOGRAFIE

1. ANDRIVET R., LECLERQ R. : Expérimentation du Bhepam en milieu sportif, Médecine du Sport, nr. 5/1975, pp 43—45
2. BACQ M. : Pharmacodynamie biochimique, Ed. Masson, Paris, 1969
3. DRĂGAN I. : Recovery after sports efforts, XXI World Congress of Sports Medicine, Brasilia, 7—12 IX 1978
4. DRĂGAN I, VASILIU A, GEORGESCU E, IONIȚĂ G, BAROGA M, SLĂVEI R, GRANICI A, ȚUGUI A : Cercetări experimentale cu valoare aplicativă în refacerea sportivilor de înaltă performanță — complex polimineralizant — Simpozionul național științific Daciada, București, 12 IX 1978
5. FORNOZA A. : Glucose et aminoacides au cours des activités sportives, Méd. Ed. Phys. et Sport, Paris, vol. 39. 3/1965
6. GOODMAN S LOUISE, ALFRED GILMAN : Bazele fiziologice ale terapeuticii. Ed. Medicală, București, 1969
7. POP T, DRĂGAN I, DUMITRACHE D, LAZĂR C, PETCU E, TOPORAN M : Cercetări exprimentale cu aplicare la sportivi privind dinamica acidului L-aspartic ^{3}H și a L-argininei ^{14}C, Revista EFS, nr. 3/1978, pp. 62—65
8. POP T. : Susținătoare farmacologice de efort, Studiu cu radioizotopi privind farmacodinamia produselor Actiphos și Nevrosthenine. Spitalul clinic Panduri, București, IX, 1978
9. SELLIER I. : „Intérêt de l'aspartate d'arginine (Sargenor) chez les athlètes de compétition en période d'entraînement intensif, Extrait de la revue de médecine de Toulouse, vol. 5, nr. 7, 1969, pp. 879—882
10. STROESCU V. „Farmacologie clinică" Ed. Medicală, București, 1972
11. XXX : „Medicina Sportivă", Ed. Stadion, București, 1974

I. DRĂGAN et collab : **Recherches avec valeur applicative dans l'élaboration des nouvelles substances pharmacologiques ayant un rôle dans le soutient biologique de l'effort et dans la récupération de l'organisme chez les sportifs**

Un large collectif de spécialistes réunissant des pharmacologues, pharmacistes, chimistes et médicins sportifs ont élaboré une série de formules médicamenteuses contant comme facteurs physiologiques impliqués dans l'effort sportif.

Les formules qui ont été déja introduites dans l'assistence médicale dans les sélections olympiques et ont été homologués comme inventions sont les suivantes :

— complexe minéralisé contenant 9 minérales

— complexe d'aminoacides indispensables et minérales avec des effets favorables dans l'effort de résistence

— complexe d'aminoacides indispensables, minérales et fructose, utilisable dans le soutient de l'effort du type résistance — néuromusculaire

— complexe d'aminoacides, minérales et avec des effets favorables dans l'accélération de la récupération de l'organisme après l'effort.

L'expérimentation clinique chez les sportifs a donné pleine satisfaction, motif qui a déterminé l'introduction de ces produits dans la pratique chez les sportifs.

I. DRĂGAN and team : **Research with Applied Value in the Elaboration of New Pharmacological Substances Playing a Great Role in the Biological Support of Efforts and in Sporting Recovery**

A team of specialists made up of pharmacologists, pharmaceutical chemists, chemists and physical doctors have devised physiological factors implied in efforts in sports relying on a number of medicines with a view to pharmacologic lly supporting the relevant efforts and speeding up the recovery of the body after

(Continuare în pag. 47)

OPINII - CONSULTAȚII

STUDIU PRIVIND OPTIMIZAREA CONȚINUTULUI LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN CONTRIBUȚIA ACESTEIA LA CREȘTEREA PRODUCTIVITĂȚII MUNCII ÎN ÎNTREPRINDERI

Prof. ȘTEFAN NOBILESCU
Liceul industrial „Autobuzul"—București

1. ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE ÎN SPORIREA CAPACITĂȚII DE MUNCĂ A ELEVILOR, ÎN PREGĂTIREA LOR PENTRU ACTIVITATEA PRODUCTIVĂ, ÎN VEDEREA INTEGRĂRII RAPIDE ÎN PROCESUL DE PRODUCȚIE

Pornind de la conceptul că în societatea noastră socialistă multilateral dezvoltată, școala reprezintă principalul factor de educare și formare a tinerei generații, apare clar rolul deosebit de important al acesteia la integrarea socio-profesională a tineretului.

Una din caracteristicile de seamă ale învățămîntului nostru contemporan constituind-o ponderea tot mai însemnată a unităților școlare cu profil profesional, de specialitate, noțiunea de integrare presupune existența unui nou cadru, și anume un proces de adaptare rapidă specifică unei calificări cerută de structura cadrului dat. De aici rezultă și principalul obiectiv pus în fața învățămîntului nostru, și anume contribuția acestuia în pregătirea forței de muncă : „Rolul primordial în realizarea prevederilor de pregătire a forței de muncă, a cadrelor necesare tuturor sectoarelor de activitate, îl are învățămîntul-factorul principal de educație și formare a tineretului, a întregului popor" [1].

Legarea învățămîntului de producție, de cercetare, a devenit o necesitate stringentă și ca urmare a revoluției tehnico-științifice — fenomen specific epocii noastre contemporane — documentele de partid și de stat din ultimul deceniu menționînd tot mai pregnant o serie de sarcini și măsuri care să situeze țara noastră pe calea progresului actual, societatea socialistă multilateral dezvoltată și comunismul neputînd fi edificate decît pe baza celor mai înaintate cuceriri ale științei și tehnicii.

Consider că este interesant de menționat faptul că această necesitate a îmbinării învățămîntului teoretic cu practica productivă a stat și la baza teoriei cunoscutului pedagog elvețian **J. H. Pestalozzi** (1746—1827) care preconiza, ca virtuți educative ale activității : exercițiul fizic și dezvoltarea priceperilor de muncă, care favorizează creșterea forțelor fizice ale copilului, îl pregătesc pentru ordine, muncă regulată și efort, constituind unul din mijloacele dezvoltării armonioase ale omului, ca scop final al educației. Aceste teze ale lui **Pestalozzi** s-au bucurat de un răsunet mondial fiind transmise și în Transilvania prin elevul său de la Yverdon, **Ștefan Ludwig Roth.** Iar despre opera de bază a marelui pedagog elvețian „Școala elementară", reputatul educator de mai tîrziu **K. D. Ușinski** (1824—1870) spunea că prețuiește mai mult pentru omenire decît descoperirea Americii. De asemenea, socialistul utopist englez **Robert Owen** (1771—1858) care obținuse rezultate ce uimiseră Europa prin îmbinarea învățăturii cu munca productivă, a venit, totuși, la Yverdon pentru a mai învăța multe de la ilustrul său predecesor.

---

[1] **Nicolae Ceaușescu :** Raport la cel de-al XI-lea Congres al Partidului Comunist Român, Ed. politică, București 1974, pag. 61.

Dar, așa cum realitatea contemporană o dovedește, cu toate tradițiile școlii românești privind educarea tineretului în spiritul muncii, aceasta a devenit cu adevărat posibilă și efectivă numai în condițiile societății noastre socialiste, cînd munca devenită liberă, scăpată de asuprirea exploatării, constituie unica sursă a sporirii avuției naționale, a înfloririi patriei și prosperității generale.

2. CONDIȚIILE DE DESFĂȘURARE A STUDIULUI

Am efectuat studiul prezent în perioada ianuarie 1975 — ianuarie 1977, cu trei clase de elevi — subiecți și o clasă martoră, toate de anul I liceu. Cu clasele — subiecți am lucrat în ambii ani școlari, iar cu clasa — martoră a lucrat colegul meu de catedră fără a utiliza exercițiile întrebuințate de mine. Efectivele tuturor claselor au cuprins cîte 36—40 de elevi cu o dezvoltare fizică generală normală.

Ca loc de cercetare am ales secția montaj-final a întreprinderii tutelare producătoare de autobuze, unitate de referință a industriei noastre constructoare de mașini, secție în care elevii respectivi își efectuau practica în producție, tot aici fiind repartizați, după absolvire, și marea majoritate a acestora.

Această secție se caracterizează printr-un conținut complex de operații și meserii, aici lucrînd echipe de electricieni, vopsitori, mecanici, lăcătuși, montatori etc. Ponderea activității constituind-o operațiile de asamblare, acestea se execută manual, intervenindu-se în mai mică măsură cu mijloace mecanizate (transportarea pieselor grele).

Pentru eficiența exercițiilor alese, am studiat atent, la locul de producție, caracteristicile tuturor acestor meserii și operații. De asemenea, m-am axat pe metoda conversației cu elevii și maiștrii instructori, privind greutățile întîmpinate, apariția oboselii, rezultatele muncii, propuneri etc.

În cadrul orelor de educație fizică m-am axat pe următoarele metode :

— **expunerea** conținutului exercițiilor respective, urmărind înțelegerea de către elevi a legăturii dintre acestea și operațiile de muncă, mijloc important de creștere a eficienței procesului de producție (cu referiri la însușirea mai rapidă a meseriei, deci randament sporit, cointeresare materială).

— **demonstrarea** exercițiului, care poate duce la îmbunătățirea modului de execuție a unei operații structurată pe elemente foarte apropiate de exercițiul respectiv. De exemplu : montarea unor piese în părțile superioare ale autobuzului necesită transportarea bormașinei în greutate de 2—3 kg. pe un plan înclinat, sau prin cățărare pe schelă, mers sau menținere în echilibru la o anumită înălțime ; ca atare acest gen de operații se pot perfecționa prin exerciții care să cuprindă : mers în echilibru pe plan înclinat, escaladări și cățărări cu și fără transport de greutăți (în cazul de față cu o hantelă de 2—3 kg.) :

— **repetarea**, ca metodă de bază a educației fizice, realizîndu-se consolidarea și perfecționarea modului de execuție al exercițiilor fizice, crescînd, astfel, progresiv, siguranța, precizia, îndemînarea, încrederea în propriile posibilități, scurtarea timpului de execuție.

3. DESCRIEREA CARACTERISTICILOR MESERIEI ȘI A OPERAȚIILOR RESPECTIVE, DIN PUNCTUL DE VEDERE AL EFORTULUI SPECIFIC

În secția montaj-final a întreprinderii, ultima în ordinea cronologică a procesului de fabricație, se execută asamblarea și montarea tuturor pieselor agregatelor, instalațiilor, precum și eventualele remedieri, efectuîndu-se apoi revizia finală, după care se trece la proba de teren.

Datorită varietății și complexității operațiilor, în această secție lucrează echipe de electricieni, mecanici, lăcătuși, ajustori, vopsitori, tapițeri, montatori, etc., toate aceste meserii încadrîndu-se în **grupa a doua** din punctul de vedere al pozițiilor de lucru, mișcărilor efectuate și efortului fizic specific.

Caracteristicile de muncă ale acestor meserii, în condițiile de activitate proprii întreprinderii, sînt următoarele :

— efort muscular alternativ, static și dinamic ;

— membrele superioare execută un complex de mișcări prin manevrarea unor scule, unelte și materiale de mare varietate ;

— membrele inferioare depun o activitate mai redusă, efortul fiind mai mult static dar de scurtă durată, intervenind desele deplasări scurte și schimbarea pozițiilor de lucru ;

— trunchiul execută mișcări de aplecare, ridicare, răsuciri și îndoiri laterale, în funcție de necesitatea frecventă de a schimba uneltele, piesele sau pozițiile de lucru.

Față de aceste caracteristici nu se pune problema instalării unor deficiențe de atitudine, corpul nefiind menținut timp mai îndelungat într-o anumită poziție.

Operațiile de bază care se execută în secție, grupate pe caracteristici asemănătoare, sînt următoarele :

a. Montarea aerotermelor, a instalației electrice, a barelor de șoc și a altor elemente la nivelul inferior al autovehiculului.

Se lucrează mai mult în poziția ghemuit, dar cu dese deplasări scurte ale corpului în raza de acțiune a instalației respective ; membrele superioare efectuează mișcări variate pentru mînuirea și schimbarea uneltelor și materialelor care se montează. Sînt angrenate în special grupele musculare ale membrelor inferioare și ale spatelui într-un efort cvasi-static. Sînt solicitate : forța trenului inferior și musculatura spatelui, îndemînarea membrelor superioare în condiții de manipulare a unor greutăți variabile. De asemenea este solicitată mobilitatea trunchiului.

b. Fixarea geamurilor, a garniturilor și a altor elemente la nivelul superior, în exterior.

Se lucrează pe schele, în poziție ortostatică sau ghemuit. Sînt necesare următoarele deprinderi : simțul echilibrului, urcările și coborîrile respective asociate cu transportul de greutăți ; sînt solicitate : forța trenului inferior, ambidextria în regim de rezistență.

c. Instalarea mecanismelor de închidere-deschidere la portierelor, a sistemului de iluminare-semnalizare, a oglinzilor retrovizoare, a elementelor decorative din exterior ș.a.

În general, se lucrează în picioare, în condiții de echilibru stabil, dar și din interiorul mașinii aplecat în afară, în poziții mai incomode care necesită menținerea corpului prin agățare cu o mînă, lucrîndu-se cu cealaltă, sau cu trunchiul îndoit lateral. Sînt solicitate musculatura trunchiului, a membrelor superioare, simțul echilibrului.

d. Montarea amortizoarelor, a radiatorului, fixarea roților, a sistemului de frînare, direcție și alimentare, instalarea motorului.

Se lucrează mai ales în poziție ortostatică, la nivelul autovehiculului sau dedesubtul acestuia în rampa respectivă. Se execută dese aplecări și ridicări ale trunchiului, răsuciri și îndoiri laterale. Sînt solicitate musculatura spatelui, mobilitatea trunchiului, îndemînarea ambidextră.

e. În interior se execută montarea scaunelor, fixarea tapițeriei, instalarea aparaturii de bord, a plafonierelor, a elementelor de susținere.

Se lucrează în poziții foarte variate : în picioare, ghemuit, aplecat, cățărat pe diverse suporturi, executîndu-se mișcări complexe ale trunchiului, manevrîndu-se scule, unelte, materiale de diferite dimensiuni și greutăți. Pozițiile de lucru se schimbă des, efortul muscular este alternativ. În general sînt solicitate aceleași calități ca și la operațiile anterioare : mobilitatea trunchiului, îndemînarea în condiții de forță și rezistență, simțul echilibrului.

4. SISTEME DE ACȚIONARE UTILIZATE ÎN VEDEREA INTEGRĂRII RAPIDE ȘI EFICIENTE ÎN ACTIVITATEA PRODUCTIVĂ

Din descrierea caracteristicilor meseriilor și operațiilor ce se execută, în general, în întreprindere, se desprinde necesitatea realizării următoarelor finalități instructiv-educative specifice procesului de producție :

a. **Dezvoltarea și perfecționarea unor calități motrice :**

— forța specifică, atît de tip izotonic precum și izometric, a membrelor superioare, inferioare, trunchiului și spatelui ;

— rezistența specifică față de eforturile de intensități variabile și repetate, în special în condiții izometrice ;

— îndemînarea ambelor membre superioare cu accent pe dezvoltarea ambidextriei în condițiile manevrării unor scule, unelte și materiale de forme, mărimi și greutăți variate ;

— mobilitatea trunchiului.

b. **Dezvoltarea unor deprinderi utilitare și de muncă :**

— mers în echilibru în plan orizontal și înclinat, cu și fără transport de greutăți ;

— escaladări și cățărări cu și fără transport de greutăți ;

— aruncări, prinderi, mînuiri de diverse obiecte.

c. **Dezvoltarea unor trăsături morale :**

— curaj, perseverență, ambiție ;

— încredere în forțele proprii, spirit colectiv, disciplină ;

— activitate creatoare, participare conștientă, rezolvare optimă a unor situații prin soluții personale.

În vederea realizării acestor cerințe, am utilizat următoarele exerciții, ștafete și parcursuri aplicative, în aer liber și în sală :

Exerciții :

— mers în echilibru în plan orizontal pe banca de gimnastică sau barele paralelelor, cu și fără transport de greutăți (mingi medicinale, hantele, anvelope auto etc.) ;

— mers în echilibru pe plan înclinat-urcări și coborîri pe banca de gimnastică sprijinită pe paralele — cu și fără transport de greutăți ;

— escaladarea paralelelor cu și fără transport de greutăți ;

— cățărare și escaladarea porticului special cu și fără transport de greutăți.

Ștafete aplicative :

— alergare cu conducerea mingii (de handbal, baschet, plastic) cu o mînă și cu ambele, cu una sau două mingi ;

— același exercițiu printre jaloane ;

— alergare cu rostogolirea uneia sau a două anvelope auto, deci cu una sau cu ambele mîini ;

— același exercițiu printre jaloane ;

— alergare individuală sau pe perechi cu transport de greutăți (mingi medicinale, haltere, anvelope auto etc.).

Parcursuri aplicative :

— mers în echilibru pe banca de gimnastică în plan înclinat (sprijinită pe paralele) escaladarea paralelelor, cu și fără transport de greutăți, transmiterea acestora prin aruncare-pasare ;

— mers în echilibru (urcare) pe banca de gimnastică, apoi pe paralele (ghemuit sau în picioare) coborît pe banca de gimnastică de la alt capăt al paralelelor, cu și fără transport de greutăți, transmiterea acestora prin diverse procedee ;

— alergare cu trecerea peste garduri, bănci sau alte obstacole, cățărare pe porticul special, escaladarea acestuia, alergare cu escaladarea unor paralele fixate în curte, alergare și transmiterea obiectului.

Material didactic folosit :

— mingi diferite și medicinale de greutăți variate ;

— haltere, hantele ;

— anvelope auto uzate (aflate la îndemîna fiecărei unități școlare) ;

— jaloane metalice (confecționate în școală) ;

— bănci de gimnastică sau diferite aflate în curtea școlii, garduri ;

— paralele de gimnastică, paralele metalice confecționate în școală și fixate în curtea școlii ;

— portic metalic pentru escaladări, confecționat în școală.

Precizări metodico-organizatorice

Toate exercițiile menționate se desfășoară sub formă de întrecere, clasa fiind împărțită în două grupe apropiate valoric. Datorită acestui caracter de consurs, precum și utilizării unui material variat, se realizează un grad sporit de atractivitate și o participare intensă, afectivă, creatoare a elevilor.

Aceste exerciții nefiind constituite în teme de lecții, le-am plasat în cadrul verigilor 5—6, deci spre partea finală a lecției, înlocuind obișnuitul joc, mai ales în perioada de activitate în sală (cu dimensiuni foarte reduse), eficiența aplicativă considerînd-o mai utilă.

Desfășurarea ștafetelor și parcursurilor aplicative are loc în etape progresive, legarea elementelor componente efectuîndu-se pe măsura însușirii lor separate.

Durata acestora într-o lecție nu depășește 5'-7', timp în care se pot realiza 2—3 parcursuri — ștafete complete, sau repetarea unor noi elemente. Pentru varietatea lecției nu se repetă consecutiv în 2—3 lecții aceleași exerciții.

Datorită mutațiilor intervenite în ultimii ani în învățămîntul nostru, prin ponderea tot mai însemnată a liceelor de specialitate — ca necesitate a legării școlii de activitatea productivă — se impune ca și educația fizică școlară să-și îmbogățească conținutul prin noi căi și mijloace de rezolvare a actualei comenzi sociale. Întrucît, însă, acest aspect al problemei nu trebuie să diminueze îndeplinirea obiectivelor de bază ale educației fizice — întărirea sănătății și dezvoltarea fizică corectă și armonioasă a organismului — consider că rolul cadrului didactic capătă valențe sporite datorită conținutului nou, complex, ce trebuie să-l asigure orelor de educație fizică.

Realizarea acestor sarcini aflate într-o strînsă interdependență am căutat să o rezolv în cadrul mai multor forme de activitate :

a. **Lecția de educație fizică :**

— utilizarea unor exerciții selective specifice, vizînd dezvoltarea suppleței, mobilitatea articulară, ținuta corectă ;

— efectuarea unui circuit de forță — mobilitate în partea finală a lecției.

b. **Gimnastica din regimul zilnic :**

— gimnastica de înviorare executată la internat ;

— pauza de gimnastică din recreația mare, ambele forme cuprinzînd exerciții selective cu specific similar.

c. **Lecția de activități sportive :**

— indiferent de ramura sportivă, concomitent cu exercițiile de pregătire a organismului specifice acesteia, sînt introduse și exerciții caracteristice sarcinilor generale.

d. **Orele de pregătire a tineretului pentru apărarea patriei :**

— cu toate că această disciplină recent introdusă în planurile de învățămînt cu o oră pe săptămînă nu se încadrează în obiectul educației fizice, totuși, datorită multor teme cu conținut asemănător (instrucția de front, pregătirea fizică, trecerea obstacolelor etc.), se pot realiza aceleași sarcini.

În acest fel, acționîndu-se în cadrul mai multor forme de activitate cu exerciții asemănătoare și material didactic corespunzător, se pot îndeplini în paralel principalele obiective ale educației fizice școlare.

Tabelul 1

REZULTATELE INDICILOR DE COMPARAȚIE

Nr. crt.	INDICI DE COMPARAȚIE	Clase subiecți			Clasa martoră
		L2	L3	L6	L5
1	Durata parcursului aplicativ 1	5,8"	5,3"	5,7"	6,1"
2	Durata parcursului aplicativ 2	7,5"	6,7"	7,3"	8,6"
3	Durata parcursului aplicativ 3	36,6"	36"	37,2"	38,5"
4	Testul de ambi-dextrie	47	44	39	34
5	Realizarea planului de producție-valoric și în procente	368.632 198 %	327.631 177 %	545.557 280 %	185.154 101 %

5. REZULTATE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

Pentru a analiza finalizarea acțiunii prezentului studiu, am ales două categorii de indici de comparație : indici referitori la probe specfice, legate de dezvoltarea deprinderilor utilitare și de muncă (trei parcursuri aplicative și un test de ambidextrie), și un indice propriu activității practice în producție (realizarea planului anual). tabelul 1.

Media de efectuare a parcursurilor aplicative am calculat-o prin cronometrarea globală a timpului realizat de toți elevii clasei și împărțirea acestuia la numărul de elevi.

Testul de ambidextrie a cuprins efectuarea pe loc a driblingului cu ambele mîini cu două mingi de handbal, calculînd numărul de execuții per total pe clasă și apoi media pe elev.

Realizarea planului de producție se referă la anul calendaristic (financiar) 1976, exprimat valoric și în procente de fiecare clasă.

Comparînd aceste medii realizate la clasele respective, se constată timpii mai buni obținuți de elevii tuturor claselor — subiecți față de clasa martoră. Diferențele de timp, aparent neînsemnate, de cîteva zecimi de secundă la primele două parcursuri, reprezintă totuși o superioritate netă în însușirea elementelor respective, dacă luăm în considerare durata scurtă a acestora.

Referitor la valoarea planului de producție, diferențele destul de mari dintre clase au și alte cauze : contractarea comenzilor, aprovizionarea ritmică cu materii prime, starea de funcționare a mașinilor. etc.

6. CONCLUZII, PROPUNERI

Sintetizînd documentele de partid și de stat referitoare la sarcinile învățămîntului, se desprind următoarele caracteristici de bază :

a). Pentru prima oară, în istoria sa, întregul învățămînt este investit cu misiunea de a fi **principalul furnizor al forței de muncă ;**

b). Pentru prima oară, în istoria sa, învățămîntului îi revine și o funcție de rentabilitate, prin **participarea directă a elevilor și studenților la producția socială**

Din discuțiile purtate cu maiștrii — instructori, referitor la problema însușirii rapide și optime de către elevi a meseriei, au reieșit unele dificultăți cauzate de :

— proces diferențiat de asimilare a unor deprinderi de muncă, datorate particularităților psiho-fizice diferențiate ale elevilor ;

— exstența, uneori mai îndelungată, a unei perioade de lichidare a carențelor specifice etapei de instalare a stereotipului dinamic ;

— apariția unor deprinderi de muncă greșite, cu consecințe negative atît în procesul de producție cît și în starea afectivă a elevilor.

Față de aceste considerente, apreciez că educația fizică școlară poate și trebuie să joace un rol mult mai pregnant în integrarea socioprofesională a elevilor. În consecință, propun ca **exercițiile pentru formarea și dezvoltarea deprinderilor utilitare și de muncă să cunoască o pondere mult mai însemnată, fiind constituite în teme de lecție.**

Ca etapă inițială, sau experimentală, acest deziderat ar putea fi realizat în școlile cu profil aparținînd industriei de bază, unde marea varietate a meseriilor și operațiilor prezintă caracteristici la care pot fi adaptate o multitudine de exerciții, un bogat și variat material didactic specific, fiecare cadru didactic îmbogățindu-și imaginația creatoare.

În acest fel, educația fizică poate contribui mai direct, pe baza muncii, la crearea de valori materiale și spirituale, la formarea conștiinței socialiste a tineretului, a tuturor oamenilor muncii constructori ai societății comuniste.

BIBLIOGRAFIE

* * * — Programul P.C.R. de făurire a societăți socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism.

V. Albon, M. Oancea, Tr. Predețeanu, Vl. Simionescu : — Metodica predării educației fizice în școlile profesionale. Edit. didactică și pedagogică, 1968.

Gh. Mitra, Al. Mogoș : — Metodica predării educației fizice. Edit. Stadion 1972
Elvira Simionescu, Gh. Mitra : — Conținutul și metodologia realizării obiectivului privind dezvoltarea fizică corectă și armonioasă. Revista E.F.S. nr. 3/1977.
Emil Tobias : — Studiu asupra sporirii eficienței lecției de educație fizică în școlile profesionale. Revista E.F.S. nr. 10/1976.
Romeo Dăscălescu : — Învățămîntul în perspectiva ergonomiei școlare. Edit. didactică și pedagogică, 1975
Ioan Bontaș : — Integrarea învățămîntului cu cercetarea și producția, o necesitate legică a perfecționării școlii românești. Revista de pedagogie, nr. 1/1977.
Iosif Antohi : — Îmbinarea instrucției cu munca productivă în formarea multilaterală a personalității la Pestalozzi. Tribuna școlii nr. 176/1977.
Sen Alexandru : — Visul lui Pestalozzi. Edit. Tineretului 1959.
M.E.I. : — Instrucțiunile nr. 1456/1975 privind organizarea educației fizice și sportului ca activități didactice în învățămîntul preșcolar, primar, gimnazial, liceal și profesional.
* * * : — Manual de pregătire a tineretului pentru apărarea patriei. Edit. Militară 1975.

ȘT. NOBILESCU : **Etude concernant l'optimisation du contenu de la leçon d'éducation physique par la contribution de celle-ci a l'augmentation de la productivité de travail dans une entreprise**

La liaison entre l'enseignement et la production, la recherche, est devenue une nécessité de grande actualité a la suite de la révolution technique-scientifique spécifique a notre époque.

L'étude a été réalisé au lycée industriel „Autobuzul" avec trois classes d'élèves sujets et une classe témoin. Les effectifscomprenait 36—40 élèves ayant un développement physique général normal. Comme lieu de déroulement de été choisi la section de montage de l'entreprise, section dans laquelle les élèves effectuaient la pratique en production.

Pour accroître l'efficience des exercices choisis on a étudie attentivement au lieu de production les caractéristiques de ces métiers et opérations.

Dans les leçons d'éducation physique, le professeur a utilisé les méthodes suivantes : l'exposé du contenu des exercices, la demonstration de l'exercice et la répétition comme méthode de base de l'éducation physique.

On a utilisé dans la leçon des exercices selectives spécifiques visant le développement de la souplesse, de la mobilité articulaire, l'attitude correcte, et dans la partie finale de la leçon on a effectué un circuit de force-mobilité.

Dans l'internat on a pratique chaque jour la gymnastique d'entretien, et dans la récréation une reprise de gymnastique.

Les discussions avec les maîtres-instructeurs quant a l'aprrentissage rapide par les élèves de leur métier offrent quelques informations qui menent a la conclusion que la pratique des exercices physiques aide le développement des qualités nécessaires a la formation des habitudes de travail.

ȘT. NOBILESCU : Study of the Optimization of the Content of Physical Education Classes. Their Contribution to Enhancing Labour Productivity in Enterprises

As a result of the technological and scientific explosion, a phenomenon specific to our contemporary epoch, education is to be closely linked to research and training in industry.

The author carried out his investigation at the "Autobuzul" industrial high-school and included subjects from three forms and a reference class. The groups consisted of 36—40 pupils showing a general normal physical development. The experiment was carried out in the section for final mounting of the enterprise where the pupils underwent training in industry.

The author carefully studied the working place, the characteristics of the trades and of the operations so as to choose the most suitable and effective exercises.

During the physical education classes, the teacher concentrated on the following methods : the presentation of the content of the respective exercises ; the demonstration of the exercises ; the repetition, as a basic method in physical training.

Specific selective exercises were performed aiming at developing flexibility, articular mobility, a correct carriage ; the final part of the lesson was devoted to an exercise for strength and mobility.

In the boarding house the pupils daily performed invigorating gymnastics and again gymnastics during the longest break.

From the discussions conducted with the instructors — foremen on the rapid and best acquisition by the pupils of the respective trades, the author drew a number of conclusions, the most important of which is that physical exercises practising helps forward the development of qualities required in the practice of work.

(Urmare din pag. 39)

difficult competitions and training. Having passed through all the experimental phases of such an operation (biological control, pharmacological control, pre-clinical and clinical experimentation, way of presentation etc.), the authors have reached the following formulas which have already been introduced into the medical assistance of the Olympic teams and are to be registered as patents : mineralizing complex containing 9 minerals ; complex of indispensable amino-acids nd minerals, with favourable effects on resistance efforts (effort supporter) ; complex of indispensable amino-acids, minerals and fructose, useful for supporting resistance neuro-muscular types of efforts ; complex of amino-acids, minerals and sorbitol, with favourable effects on a speedy recovery of the body after effort.

The clinical experiments on sportsmen has yielded satisfactory results. That is why the products have been introduced in the treatment of sportsmen. After being patented these products are to be applied to the population as a whole: These products are part of the Romanian original therapeutical medicines of high efficiency.

SPORT ŞI LIMBĂ (VIII)

VICTOR BĂNCIULESCU

FAVORIT sau masculinul de la favorită ? *Nicidecum ! „Cel considerat a avea şansele cele mai mari de reuşită într-o întrecere sportivă" nu are nimic de-a face cu femeia de moravuri uşoare, cu amanta de monarh, curtezana — copleşită de favoruri regale sau nobiliare — mascată sub numele alintat de* favorită. *Favoritul de esenţă pur sportivă — deşi întîlnit astăzi aproape în toate ramurile sportive cu oponenţi direcţi, în disciplinele individuale, ca şi în cele de echipă — ne vine din hipism. La cursele de cai, numele de* favorit *se dă calului căruia — pe drept sau pe nedrept — opinia publică (pariorii, cronicarii etc) îi acordă şansa cea mai bună de a cîştiga o cursă. Încrederea aceasta se acordă, îndeobşte (dar nu întotdeauna), pe temeiul performanţelor (al recordurilor personale), al calităţilor demonstrate de cal în curse anterioare (înregistrate în palmarese). Dar, în hipism poziţia de* favorit *poate fi dată şi de cotă, adică de suma mizată pe un cal. În toate celelalte sporturi,* favoritul *este desemnat în mod arbitrar, opţiunea fiind determinată de calcule în clasament (pentru echipe), de performanţe, victorii sau ecorduri personale precedente. Atenţie !* Favoriţii *de pe obraji (barbeţii, „pişcoţii" nu au nici o legătură cu favoriţii unui derby handbalistic sau fotbalistic...*

DERBY sau lordul care nu ştia nimic despre... esternele întîlniri Steaua—Dinamo la hochei pe gheaţă, baschet, fotbal, rugby sau la alte discipline. Cel de al 12-lea lord Derby *este fondatorul unei mari curse de cai (alergare în galop) care se ţine — din 1780 încoace — anual în Anglia, la Epsom (la 22 km sud-vest de Londra), în ultima miercuri a lunii mai sau în prima miercuri a lunii iunie. De la numele lordului se trage numele acestei curse rezervată cailor de 3 ani, cele mai bune produse ale unei generaţii, şi alergată pe 2400 m de hipodrom. Prin extensiune, cea mai importantă cursă hipică tradiţională în fiecare ţară a primit numele de* derby *(de astădată, scris cu litera iniţială mică). Numele a fost asimilat în 1836 în Franţa (la Chantilly), în 1868 în Austria (la Freudenau, lîngă Viena), în 1869 în Germania (la Hamburg-Horn), în 1875 în România (la Bucureşti — Floreasca) şi în S.U.A. (la Kentucky), în 1878 în ţările scandinave (la Copenhaga), în 1884 în Italia (la Roma) etc. Datorită popularităţii excepţionale cucerite în Anglia şi, pe urmă, pe turfurile din lumea întreagă,* derby-*ul a început să fie împrumutat şi în alte ramuri sportive, pentru a desemna o întrecere de mare importanţă ai cărei participanţi sînt de valori apropiate sau în care ciocnirea dintre doi oponenţi poate decide o rivalitate tradiţională ori chiar titlul de campion. Într-un campionat cu desfăşurare pe etape,* derby-*ul este, de obicei, întîlnirea dintre fruntaşele clasamentului, meciul care poate duce la desemnarea unui lider incontestabil sau chiar a cîştigătorului campionatului. Cuvîntul se mai întîlneşte şi în expresia* „derby local", *desemnînd partida care tranşează anual o rivalitate tradiţională pe plan local (de exemplu, meciurile de fotbal de pe vremuri dintre Ripensia şi Chinezul la Timişoara, sau dintre Venus şi Rapid la Bucureşti).*

CUPA sau de pe masa verde (a jocului de cărţi) în lumea „masei verzi" (a sporturilor în plină natură). Nici croială („Ce cupă *are vestonul dvs !"), nici culoarea la bridge, poker sau alte jocuri („dama de...* cupă") — *cupa care ne interesează pe noi este pur şi simplu „premiul care se acordă cîştigătorului unui concurs sportiv". De ce tocmai o „cupă" ? Pentru că obiceiul vine din hipism — una dintre cele mai vechi discipline sportive, şi anume cea care a dat tonul sau a creat moda în lumea sportului. Încă de la originea curselor de cai, un mare număr al principalelor premii puse în joc consta din vase de argint (oricum, vase dintr-un metal preţios) care aveau forma unei cupe, a unui vas de băut. (Dar Ahile la Troia — vezi „Iliada" — oare „răsplată la jocuri" nu tot „cupă-ndoită", „tingire cu două toarte" sau „căldare neîncercată la foc" aduse ?) De aici şi numele de* cupă, *chiar dacă trofeele de astăzi nu mai sînt peste tot din metal (ci, uneori, şi din sticlă) şi chiar dacă sînt, de fapt, vaze de flori. Prin extensiune,* cupă *a început să fie numită şi o întrecere sportivă care se desfăşoară pentru cîştigarea unui astfel de premiu. Printre cele mai cunoscute : Cupa Davis sau „Salatiera de argint" (la tenis), cupele continentale (la fotbal, handbal, volei, hochei etc), Cupa naţiunilor*

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1982, pag. 48

(la echitaţie), cupele mondiale (la schi, gimnastică, atletism, tenis de masă etc) şi o mare varietate de cupe memoriale purtînd numele unor personalităţi ale lumii sportive (Cupa fraţilor Znamenski, Cupa Bruno Zauli, Cupa Liliana Ronchetti, Cupa Koraci, Cupa Feliks Sztamm etc).

DEAD-HEAT sau ce are moartea cu sportul? Literal, cele două cuvinte, în engleză, înseamnă „probă (cursă) moartă", adică, la drept vorbind (pentru că aici a fost adoptată o expresie din jargonul hipic), „probă nulă", fără cîştigător, atunci cînd doi sau mai mulţi concurenţi (cai, la origine) trec simultan linia de sosire. Pe vremuri, la cursele de cai, dar şi la alte discipline, în asemenea cazuri de „sosire cap la cap", cursa se realerga, ulterior, pentru desemnarea unui cîştigător; astăzi, din motive de economie de timp, se preferă „împărţirea premiului" (sau locului I), în aşa fel încît am ajuns, uneori, să încărcăm nemăsurat treapta cea mai de sus a podiumului, oricum atît de plină de viaţă încît „proba moartă" (dead-heat) *nu mai are nici un corespondent în realitate... (Pentru respectarea adevărului, să menţionăm însă că englezii, chiar şi pentru o minge care a depăşit limitele terenului de joc sau care nu mai este în joc, spun „minge moartă" sau* dead-ball, *expresie pe care românii o folosesc în rugby — „balon mort".) Şi încă ceva: de ce să ne chinuim cu o expresie britanică nefamiliară nouă, cînd avem la îndemînă, pentru cazurile de egalitate la sosirea într-o cursă (la atletism, înot etc), locuţiunea latină ex aequo, care înseamnă exact ce spune, şi nu altceva: „la egalitate" ?...*

***HAT-TRICK** sau circul irupe în sport. Căci expresia de acolo vine.* Hat-trick *este (în engleză) „trucul pălăriei", figura jonglerului care prinde trei bile în pălărie. Aici, primii care au adoptat expresia, fireşte, cu alt sens, au fost jucătorii britanici de cricket: ei au numit „trucul pălăriei" performanţa aruncătorului care reuşea să doboare consecutiv trei „portiţe" (wicket) — scopul final al jocului. Ulterior, expresia a fost preluată de lumea fotbalului, pentru a evidenţia pe jucătorul care reuşea să înscrie trei goluri unul după altul în cursul aceleiaşi părţi a jocului, fără ca vreun adversar sau partener să mai marcheze între timp (condiţie destul de greu de îndeplinit). Mai tîrziu, cronicarii sportivi, concilianţi şi setoşi de figuri de stil, au acordat epitetul de „hat-trick" şi fotbalistului (sau handbalistului, sau poloistului) care în decursul unui meci întreg a realizat în total trei goluri. Sintagma aceasta mai este folosită şi în automobilism, pentru a denumi trei victorii consecutive în marile curse internaţionale. La rugby şi tenis, după cum se ştie, a fost preferată, pentru consecvenţa în anumite victorii, expresia „şlem"...*

V. BĂNCIULESCU : **Sport et language (VIII)**

L'auteur continue ses explorations avec la même ténacité et verve pour découvrir l'éthymologie des certains termes de grande circulation dans le language sportif. Cette fois, le mot qui inaugure la rubrique est FAVORI, surement une coincidance et non un favoritisme. Ensuite il passe au DERBY, sur le trajet: le lord anglais de ce nom, les courses hippiques et, comme généralisation, lesgrandes confrontements des plus prestigieuses équipes de football. Le terme suivant est LA COUPE — le trophée suprème, héritière des antiques lauriers. Avec DEAD-HEAT — ou quelle liaison entre le sport et la mort? — et HAT-TRICK — du truc au chapeau au cricket et football — finit l'investigation linguistique de cet épisode.

V. BĂNCIULESCU : Sports and its Terminology (VIII)

The author continues his exploration into the etymology of some of the terms of wide circulation in sports, with the same enthusiasm and tenacity. The first term is favourite *(not favouritism), then he moves on to* derby *tracing back its semantic changes from Lord Derby to the horse races and, as a generalization, to the prestigious football competitions; to* cup, *the highest trophy, and last but not least to the terms* dead heat *and* hat trick.

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

CEA DE A III-A EDIȚIE A COMPETIȚIEI SPORTIVE NAȚIONALE „DACIADA" SPRE O NOUĂ CALITATE ȘI EFICIENȚĂ

Prof. IOVIȚĂ POPA
C.N.E.F.S.

Luna noiembrie 1982 a marcat un eveniment deosebit în mișcarea sportivă românească, concretizat prin declanșarea ediției a III-a a etapei de iarnă și de vară a marii noastre competiții naționale „Daciada", organizată din inițiativa tovarășului **Nicolae Ceaușescu**, secretar general al P.C.R., președintele Republicii Socialiste România. Această nouă ediție se înscrie, cu multe succese remarcabile, în bogatul bilanț de ansamblu pe care mișcarea sportivă îl dedică, în acest final de an, marilor sărbători din viața politică a țării și a harnicului nostru popor — Conferința Națională a P.C.R. și cea de a 35-a aniversare a Republicii noastre dragi.

Cele două ediții de pînă acum s-au impus ca o manifestare polisportivă de dimensiuni fără precedent în istoria mișcării sportive românești, ocupînd un loc deosebit în viața societății noastre socialiste, în sporirea contribuției educației fizice și a sportului la amplul proces de educare a maselor, la formarea multilaterală a tinerelor generații, la dezvoltarea armonioasă și păstrarea sănătății populației.

Această nouă ediție a „Daciadei" se desfășoară pe baza prețioaselor indicații și orientări cuprinse în mobilizatorul Mesaj al tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului nostru, adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din primăvara acestui an care subliniază : **„Să facem, deci, în așa fel, încît marea competiție sportivă națională „Daciada" să cuprindă, practic, în cadrul ei, întregul tineret al patriei, să se afirme tot mai puternic ca o uriașă mișcare de masă care să asigure participarea celor mai largi categorii de oameni ai muncii de la orașe și sate la practicarea organizată și sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului — acesta fiind obiectivul fundamental pus de partid în fața mișcării noastre sportive în această perioadă".**

Ediția a III-a a „Daciadei" care a început în luna noiembrie a.c. prin ample manifestări sportive organizate la nivelul asociațiilor, cluburilor și localităților, se va încheia în anul 1983 cu finale pe țară la sportul de masă și la sportul de performanță, atît în etapa de iarnă, cît și în cea de vară, în perioada 15 ianuarie — 20 martie și respectiv 15 mai — 23 august. Potrivit prevederilor regulamentare finalele pe țară ale „Daciadei" se organizează din doi în doi ani, astfel încît acestea să aibă loc în anul în care se desfășoară campionatele mondiale universitare și cu un an înaintea Jocurilor Olimpice, în vederea verificării potențialului sportiv național și selecționării celor mai valoroase elemente pentru aceste competiții internaționale. După cum se cunoaște în anul 1983 vor avea loc Campionatele Mondiale Universitare de iarnă (18—27 februarie) și de vară (1—11 iulie), iar în anul 1984 vor avea loc Jocurile Olimpice de iarnă (7—19 februarie) și de vară (28 iulie — 12 august) ; finalele „Daciadei" vor asigura modelarea pregătirii, precum și verificarea în practică a formei sportive maxime care va trebui atinsă în perioadele respective.

Făcînd o privire retrospectivă putem aprecia că activitatea sportivă desfășurată în cadrul „Daciadei" a căpătat un caracter mai dinamic, obținîndu-se rezultate bune în toate județele țării, prin organizarea a numeroase acțiuni de masă pentru toate categoriile populației. Pozitiv este faptul că la nivelul

Educație fizică și sport, nr. 12, 1982, pag. 50

unităților și localităților au avut loc mai multe acțiuni de educație fizică și întreceri sportive de masă, cu o frecvență mult mai bună decît în trecut. S-au dezvoltat activitățile de educație fizică ale populației care vizează gimnastica de înviorare în unitățile de învățămînt, la locul de muncă, în familie, acțiunile turistice și alte manifestări pentru recreația maselor.

Pentru preșcolari : s-au organizat acțiuni de învățare a înotului în București, Baia Mare, Reșița și în alte centre „Cupa fluturașul" la gimnastică în județul Bacău, festivalul de gimnastică pentru preșcolari la Hunedoara, festivalul jocurilor de mișcare la Tg. Mureș, serbarea cultural-sportivă cu reprize de gimnastică și întreceri sportive la Sectorul 6 din Capitală și multe alte ; pentru elevi și studenți au avut loc serbări cultural-sportive cu reprize de gimnastică prilejuite de închiderea și deschiderea anului de învățămînt la București, Iași, Brașov Sibiu, Alba Iulia, Tîrgoviște, P. Neamț și altele.

Au început să apară și să se stabilizeze unele forme cu largă accesibilitate, cum sînt crosurile de masă, care se practică cu tot mai multă regularitate, cu participarea cetățenilor de diferite categorii de vîrstă, sub deviza „Aleargă să fii sănătos", Aleargă pentru sănătatea ta" în județele Neamț, Dolj, Iași, sectoarele din municipiul București și altele ; se extind, de asemenea, cu bune rezultate unele acțiuni locale specifice, județelor sub denumirea festivalurilor sportive, de exemplu : festivalul sportului Vasluian, festivalul sportului muncitoresc Bihor, Neamț, festivalurile sportive ale sectoarelor din București și altele.

Ca un element nou care se bucură de tot mai multă audiență sînt festivalurile cultural-sportive din mediul rural care se organizează pe structura consiliilor unice agroindustriale, asemenea acțiunele experimentală cu caracter cultural-sportiv s-au organizat, cu bune rezultate, în julele Buzău, Bistrița Năsăud și Hunedoara.

Avem unele rezultate bune, în cadrul „Daciadei", pe linia sportului feminin atît prin activitatea care se desfășoară în cele peste 80 centre de gimnastică de întreținere pentru femei, cît și prin organizarea festivalurilor sportive pentru femei în județele Dîmbovița, Vrancea, Teleorman, Constanța, Gorj, Sălaj și altele.

Alături de aceste cîteva acțiuni, organizarea Stafetei Păcii, a tururilor cicliste ale județelor, a finalelor pe țară ale diferitelor organizații și departamente (Cupele pe ramuri de producție, Cupele UTC, CNOP, UNCAP, UCECOM, concursurile sportive aplicativ-militare, Dinamoviadele și altele), precum și a acțiunilor polisportive cu prilejul sărbătoririi zilei de 23 August, au făcut ca „Daciada" să cuprindă un număr important de copii, tineri și oameni ai muncii la practicarea exercițiilor fizice, sportului și turismului.

Cantitativ am făcut mult, dar calitatea organizării și desfășurării acțiunilor și întrecerilor, precum și continuitatea acestora, din cadrul „Daciadei" nu se ridică încă peste tot la nivelul cerut de documentele de partid și de stat. Ne mai întîlnim încă cu unele fenomene de formalism, superficialitate și lipsă de răspundere în pregătirea și desfășurarea acțiunilor, cu lipsă de inițiativă în promovarea cu mai mult curaj a unor forme și mijloace specifice fiecărei categorii de populație. Cu toate măsurile pe care noi le-am luat mai apar încă neajunsuri în sensul că, la unele competiții cu finale pe țară, se trece prea ușor peste unele etape intermediare și în unele situații acestea nici nu se organizează. Insuficient se finalizează încă unele acțiuni pentru depistarea elementelor cu aptitudini pentru sportul de performanță din întrecerile sportive de masă.

Recent Comisia Centrală de organizare a competiției sportive naționale „Daciada", a aprobat planul de măsuri pentru etapa de iarnă, precum și programul finalelor din anul 1983. Acțiunile și întrecerile din cadrul ediției a III-a a „Daciadei", atît la sportul de masă, cît și la sportul de performanță, trebuie să se organizeze la nivel calitativ superior. Pentru etapa de iarnă acționăm ca zilnic, săptămînal, duminică de duminică, să se organizeze acțiuni pentru inițierea copiilor și tineretului, precum și întreceri pentru practicarea sporturilor de iarnă la schi, patinaj, săniuș, hochei și alte ramuri specifice. Sînt prevăzute măsuri ca în sezonul de iarnă, orele de educație fizică să se desfășoare în aer liber pentru învățarea și practicarea schiului, patinajului, săniușului și hocheiului.

Pentru a cuprinde masele largi ale populației la practicarea exercițiilor fizice și sportului s-au prevăzut mă-

suri ca în perioada 15 ianuarie — 20 februarie 1983 în toate județele să se organizeze festivaluri ale sporturilor de iarnă, serbări ale zăpezii, crosuri pe schiuri sub denumirea „maratonul sănătății", concursuri de orientare turistică pe schiuri și alte manifestări sportive de masă. De asemenea, în zilele de 12 și 13 martie 1983, pe toate patinoarele artificiale, se vor organiza spectacole și carnavaluri pe gheață. Finalele la sportul de masă se vor desfășura la schi, sanie, patinaj viteză, tenis de masă, iar la sportul de performanță la : bob, biatlon, hochei, patinaj artistic și viteză, sanie, schi.

— Programele elaborate cuprind multe acțiuni și întreceri și pentru etapa de vară, atît la sportul de masă, cît și la sportul de performanță. Întrecerile la sportul de performanță vor constitui momente importante pentru verificarea loturilor noastre care vor participa la campionatele mondiale universitare și la Jocurile Olimpice. La sportul de masă trebuie să realizăm o bogată și continuă activitate la care să participe toate categoriile populației, prin desfășurarea unor crosuri de masă, săptămînale, sub deviza : „Aleargă să fii sănătos", „Aleargă pentru sănătatea ta", spectacole cultural-sportive cu reprize de gimnastică, în cadrul tuturor județelor și localităților, precum și alte manifestări polisportive. În programul finalelor s-a cuprins organizarea Serilor „Dacialei", a Simpozionului național, precum și altor acțiuni de masă. Iată, deci, un bogat program la realizarea căruia sînt angrenate toate organele și organizațiile sportive, cele cu atribuții, precum și întregul activ al mișcării sportive pentru a realiza — la toate nivelele — o nouă calitate, cu o eficiență crescută, în activitatea de educație fizică și sport.

Împreună cu organizațiile și departamentele cu atribuții în mișcarea sportivă — sub conducerea și îndrumarea organelor și organizațiilor de partid — vom acționa cu toată responsabilitatea pentru dezvoltarea și perfecționarea, prin „Daciada" a educației fizice și sportului, care să cuprindă, practic, întregul nostru popor.

FILE DE ISTORIE

UN EVENIMENT CARE TREBUIE CONSEMNAT—120 DE ANI DE LA CONSTITUIREA „SOCIETĂȚII DE DARE LA SEMNU BUCURESCI"

Prof. NICOLAE POSTOLACHE
C.S. Progresul—București

Început în vremea Regulamentului Organic, stimulat apoi de gîndirea pedagogică a generației de la 1848, procesul renașterii și modernizării tradițiilor sportive ale românilor a atins apogeul după Unirea Țărilor Române și mai ales în vremea domniei lui Al. I. Cuza (1859—1866).

Istoria mișcării sportive din țara noastră reține această epocă de mari înfăptuiri, pe multiple planuri, ca pe un moment crucial, deoarece este densă în reforme și legi care au condus la introducerea experimentală (1960) și apoi obligatorie (1863) a gimnasticii în armată, apoi în învățămînt (1864), la întemeierea unor așezăminte, de talie europeană, în care s-au format primele cadre de specialitate necesare educației fizice din armată, școli și societăți, la înzestrarea acestora cu cele necesare, inclusiv cu cadre — probleme de care s-a preocupat uneori însuși domnitorul.

Înființarea la București a Arsenalului Armatei (1861), care a fabricat și primele arme de dare la semn din țara noastră, perfecționarea generală a armamentului, evoluția rapidă a științei și a practicii întrebuințării lui combinate cu exercițiile tehnico-aplicative sau cu cele pentru călirea și dezvoltarea fizică, au creat noi posibilități pentru dezvoltarea și afirmarea gimnasticii în armată, în învățămînt etc., pentru crearea unor societăți și grupări sportive moderne și puternice.

Ca în mai toate țările Europei, modernizarea și generalizarea educației fizice și a sportului s-au înfăptuit aproape concomitent pe mai multe planuri, dintre care trei s-au impus cel mai rapid: **calea școlară** — integrată într-un sistem de educație generală, **calea militară** — pentru completarea educației fizice și a călirii organismului tineretului și **calea asociațiilor și societăților sportive** — modelate adesea după concepția conducătorilor politici ai vremii —, pentru a completa educația fizică realizată în primele două instituții.

Această latură importantă a sistemului românesc de educație fizică avea în vedere pregătirea fizică și multilaterală a celui ce înfăptuise unirea — POPORUL —, pentru a apăra, consolida și desăvîrși ceea ce era pînă atunci mai important și mai minunat în istorie.

Originalitatea românească a acestei înfăptuiri consta în aceea că încă din anii domniei lui Cuza s-au creat unele condiții moderne (amenajări, societăți, publicații, specialiști, concursuri periodice cu finală pe țară etc.) pentru ca „mai toți junii" să poată trece într-un fel **„printr-o școală practică pentru deprinderea la arme"** [1] și la alte exerciții cu caracter aplicativ pentru a fi cît mai utili atunci cînd România își va cuceri INDEPENDENȚA.

Grija domnitorului Cuza și a reformatorilor din jurul său pentru creșterea rolului educației fizice și a sporturilor în ameliorarea sănătății publice este reflectată și de numărul mare de societăți de gimnastică, tir, scrimă etc. constituite în cei șapte ani de domnie — epocă în care viața sportivă a celor două principate, unite apoi sub numele de **România**, a fost aliniată pentru multă vreme la „gustul" epocii moderne, printr-o acțiune statală desfășurată dinamic.

La aproape trei luni de la deschiderea la București a primului parlament al României, cînd domnitorul A. I. Cuza a proclamat în mod solemn **„Unirea definitivă a Principatelor"**, iar

Bucureștiul — capitală a țării (ian. 24/febr. 5 — 1862), lua ființă la 5/17 mai **„Societatea de dare la semnu «Bucuresci»"**. Numele societății avea, așadar, o semnificație istorică și de aceea el va fi purtat multă vreme ca simbol al Unirii.

Inițiativa și eforturile unor entuziaști, în frunte cu **Dimitrie Racoviță** — prieten și colaborator al domnitorului — de a pune bazele istoricei societăți datau încă din anii 1860, însă abia acum, peste doi ani, constituirea ei a putut fi legiferată, devenind realitate.[1]

Societatea „Bucuresci" a fost unica de acest gen care s-a bucurat de un real sprijin oficial, însuși domnitorul Cuza înzestrînd-o **„pe veci cu minunatul «Parc-Poligon» de sub dealul de lîngă fosta fabrică de bere a lui Oppler"** (pe locul de azi al stadionului din Parcul sportiv „Progresul" București n.n.) și subvenționînd-o anual cu fondurile necesare dezvoltării ceea ce **„i-a îngăduit să-și facă standuri, ținte, adăposturi și tot ce-i trebuia ca să facă o treabă bună. Și a făcut !"** [2].

Potrivit noilor statute **„care s-au pus în lucrare în ultimul 5 Mai (1863 n.n.) și cari s-au probatu deplin pînă acum"** [3], scopul societății create acum 120 de ani consta în :

„a) Desvoltarea puterilor bărbătesci prin eserciții în arta de a trage la semnu, b). De a da ocasiune indigeniloru și străiniloru a se cunosce și a se stima, c) Organizarea unor Distracțiunii amicale între bărbați onorabili..."

Președinte onorific al societății, numit la 7 mai 1862 și reales în 1865, a fost principele **Scarlat Ghica**, pe atunci judecător de casație, iar președinte al comitetului — dr. **Ludovic Fialla.**

Printre membrii activi și onorifici ai Societății s-au numărat, încă de la fondarea ei, **Radu Rosetti** — fost prefect al poliției, **Ion Klenantz** — președintele Societății de dare la semn din Baia, **Barbu Bellu** — fost ministru de justiție, **Antoniu Hoffmann** — **maestru** de arme, **Frederich Lehmann** — fabricant de arme, apoi, din 1865, generalul **Florescu** — vicepreședinte al societății, **Fr. Waechter** — președintele Societății de dare la semn din Brașov, iar din 1869 poetul **Grigore Alexandrescu**, prințul **Ion Ghica**, **Jean Văcărescu, Al. Știrbei**, dr. **Danielopol**, dr. **George Polizu** ș.a.

La sfîrșitul anului 1863, Comitetul societății raporta Adunării generale o serie de realizări, dintre care spicuim pe cele mai importante : **„statutele cele noi puse în lucrare în ultimul 5 Maiu"** și legiferate la 25 mai în același an, apoi **„ordinea de dare la semn și a semnelor... cari pot servi și de aici în colo (...), clădirea standului, de unde se da la semn și a standului pentru semne..., introducerea unui sistem perfecționat de dare la semn care poate contenta esigențele crescînde ale timpului nostru..., introducerea unei uniforme proprie (sic !) pentru Societate..."** [4] etc. Un progres însemnat în sistemul competițional al societății a fost înregistrat după introducerea, în anul 1863, a „sistemului elvețian", sistem mai prefecționat în ceea ce privește ordinea tragerii, stabilirea distanței, a semnelor etc., care prezenta avantajul de a trage „iute și mult".

„Pentru o societate nouă" — cum se considera totuși Societatea „Bucuresci" — constituia o mare realizare **„dacă asociațiuni mai vechi, (ca) de esemplu acea a dătătorilor la semnu din Brasiovu, și-a (u) întocmit rînduielile lor după modelul nostru"** (subl. n).

Încă din anul fondării ei, societatea a organizat trageri timp de șapte luni din an (1 aprilie — 27 octombrie), ce însumau 61 de zile de concurs **(„55 de zile trageri pe timp de zi, o tragere pe timp de noapte, două zile dare festivă, trei zile dare generală : 14, 15, 16 sept.")**, la care au concurat **„aproximativ 20 participanți în fiecare zi"**, ceea ce reprezintă **„34 datature pe datatoru și pe zi"**. La acest calendar competițional anual s-au adăugat tragerile pe timp de iarnă și, bineînțeles, zilele de pregătire premergătoare acestor concursuri.

În primul an, randamentul competițional a fost oarecum scăzut, **„căci din totalul de 7418 dări, 4362 sau 59% au fost datature greșite, 3056 sau 41% au fost lovituri" (în țintă), iar dintre acestea din urmă doar 700 sau 9½% au fost „lovituri negre" (muște).**

An de an au apărut în publicațiile societății astfel de interpretări statistice a rezultatelor, precum și rata de progres de la o tragere la alta, dinamica evoluției eficacității etc., pe scurt, analize de ordin valoric și comparații utilizabile și azi în calculul parametrilor pregătirii sau concursului la tir.

Societatea sportivă „Bucuresci" rămîne definitiv în istoria mișcării spor-

tive şi pentru faptul că a elaborat primul periodic de specialitate din ţara noastră, începînd cu anul 1864 — o publicaţie de rapoarte şi referate cu apariţie anuală.

Printre momentele principale din perioada primilor ani de activitate ai societăţii se numără serbarea de la 25 februarie 1863 prilejuită de punerea pietrei fundamentale **„la edificiul de restauranţă"**, cea de la 5 mai — **„ziua fundării societăţii"** —, care se aniversa anual „totdeauna cu solemnitate", manifestările de începere (1 apr.) şi încheiere (27 oct.) a dării la semn şi altele. Cu prilejul dării la semn generale din anul 1863, Cuza Vodă a dăruit societăţii **„o pereche de pistoale preţioase cu etui"** (probabil cele expuse azi la Muzeul de istorie a municipiului Bucureşti), iar **„Eustachiu Zeleppis (după părerea noastră poate fi Evanghelie Zappas) un aparat complet şi preţios pentru a puşca cu săgeţi, împreună cu arcul"** [6].

Societatea „Bucuresci" a întreţinut legături strînse şi permanente cu instituţiile şi grupările similare din Transilvania, unele mai vechi decît ea (ca cele de la Baia, Bistriţa, Sibiu, Braşov), precum şi cu cele care au luat fiinţă în anii 1864—1870 în oraşele Iaşi („Şcoala normală militară (de) scrimă, gimnastică şi tragere la ţintă"), Galaţi („Societatea elveţiană — adeptă a sistemului elveţian n.n. — a dătătorilor cîmpeni"), Ploieşti, Turnul Severin etc., trimiţînd delegaţii la serbările sportive sau la aniversările lor, acordînd titlul de „membru de onoare" preşedinţilor acestora ş.a.m.d. La rîndul lor, şi societăţile enumerate procedau la fel.

Societatea de care ne ocupăm este printre primele, dacă nu unica în ţară la vremea respectivă, care a început construcţia şi amenajarea unor baze moderne, destinate exclusiv sportului, lăcaşuri bine dotate şi amplasate pe care Bucureştiul nu le-a avut pînă atunci : poligonul de tragere la semn ori la porumbei (actuala clădire din spatele peluzei a II-a a stadionului „Progresul"), sala de gimnastică şi scrimă (Teatrul de operetă de azi), bazinul de înot (fostul ştrand „Libertăţii", din vecinătatea Operetei) şi altele care s-au ruinat de vechime sau au intrat în zona sistematizării Capitalei.

„La finele anului allu şaselea allu existenţei societăţii", se evidenţia **„cu o deosebită satisfacţiune"** în Referatul anual al Consiliului prezentat Adunării generale la 6/18 ianuarie 1868, **„posedăm un local de dare la semn spaţios şi astfel organizat, cum puţine oraşe din Europa se pot bucura de un asemenea."** (subl. n.) (7). Afirmaţia nu putea fi o exagerare dacă judecăm şi după faptul că mulţi dintre membrii Consiliului văzuseră sau ştiau foarte bine ce avea pe atunci Europa în materie. Căci, într-adevăr, nemulţumiţi de capacitatea şi de amenajările primului poligon, membrii societăţii au început la 19 iun. / 1 iul. 1967 construcţia **„celor două case pentru semne"**, iar la 23 iul. / 4 aug. s-a pus piatra fundamentală a localului cel nou de dare la semn lucrîndu-se atît de repede, încît la 8/20 septembrie acelaşi an **„s-a putut ţine prima încercare de dare la semn, căreia-i urmă la 10/22 septembre inaugurarea solemnă"**.

Era în tradiţia vremii, cînd timpul curgea mai încet, ca la construcţia unui edificiu punerea pietrei fundamentale să constituie un moment solemn. **„Pentru ziua aceasta (23 iul./ 4 aug. 1867 n.n.) s-a preparat o dare la semn solemnelă şi credem că mulţi nu vor uita acel marş vesel cînd plecară în acea seară din localul vechi, însoţind pe D. Primar al capitalei, cu steaguri şi muzică"** pentru a marca evenimentul. **„Urna pusă în temelie conţine** — ne dezvăluie azi sursa citată [8] —, **afară de documentul subscris de mai mulţi din cei presinţi, un exemplar din Statutele noastre, dările de seamă anuale pînă acum (care stau la capătul de drum al presei sportive din România — n.n.), o listă a membrilor şi însemnele societăţii."** La data inaugurării acestui edificiu (10/22 sept. 1867), **„Înaltul Guvern decise ca în această zi să se ţină prima dare la semn naţională"** — competiţie echivalentă şi cu nimic mai prejos decît Campionatele de tir ale României.

După această dată, societatea a căpătat alte denumiri, deoarece în structura şi programul ei de activitate au fost incluse noi sporturi, s-au dezvoltat şi alte secţii, la fel de puternice ca şi tirul : gimnastica, scrima cu floreta şi sabia, turismul (inclusiv cu bicicleta) etc. [9].

Într-o scrisoare din 16/17 august 1868, adresată preşedintelui societăţii, **P. S. Aurelian** o numeşte **„Societatea română de Dare la semn, scrimă şi gimnastică"** [10], în timp ce un membru al Comitetului folosea la aceeaşi dată o altă titulatură : **„Societatea**

Română de gimnastică, arme și dare la semn" (11). Aceasta era corectă la data respectivă, cu toate că se mai folosea încă și vechea titulatură — **„Societatea de dare la semnŭ «Bucuresci»"** sau prescurtat **„Tirul"** — după cum nu era greșit nici **„Societatea română de arme, gimnastică și dare la semn"**, ulterior și de **„natațiune"**, sau **„Societatea centrală română..."**, semn că își avea filiale în țară pe care le coordona ca for central de specialitate cu sediul în Pasagiul Român din Capitală.

În „disputa" pentru întîietate, tirul de altădată a ocupat ultimul loc.

În anul 1869, cînd președinte era **V. A. Urechiă** — pe atunci director general al învățămîntului — au vizitat poligonul nou al societății **Mihail Kogălniceanu**, pe atunci ministru de interne, ministrul președinte **Dimitrie Ghica**, împreună cu prefectul poliției **C. Manu**, regele Carol I lipsind din delegație de această dată. Principele **Ghica „a dat la semnul de pistoale cu 27 puncte cel mai bun dublu, cîștigînd prin aceasta o decorație și o cupă de argint, pe cînd D-nul Kogălniceanu a lovit la stand în 2 dătături, un 6 și un centru"** (12).

În anul 1871 a inspectat edificiul și **Carol I**, exprimîndu-și **„de repetate ori cu cuvinte foarte măgulitoare prea înalta sa mulțămire și mărturisire de starea înflorită și prosperitatea societății"** (13), aflată încă pe primele locuri în Europa.

În același an, **Gh. Moceanu** înființa pe lîngă societatea **„Tirul"** o **„Școală de gimnastică și scrimă"**, pe care o va sluji, împreună cu **C. Constantiniu**, timp de peste trei decenii, școală frecventată îndeosebi de elevii de la Sf. Sava și Matei Basarab.

Nu întîmplător, ci în semn de recunoștință, bustul din bronz al lui Gh. Moceanu a fost amplasat în anul 1912 chiar în fața sălii de gimnastică a societății, respectiv în Piața Operetei.

Amploarea căpătată de ramurile sportive aflate „sub tutela" societății, cunoscută mai mult sub numele de „Tirul", a condus treptat la autonomia lor, la înființarea, în primii ani ai secolului al XX-lea, a unor federații și Comisii naționale de specialitate. Cînd s-a ajuns aici, „Societatea de dare la semnŭ «Bucuresci»", de la fondarea căreia s-au împlinit anul acesta 120 de ani, își serba ultimele aniversări anuale. Misiunea ei, după o jumătate de secol de existență, aproape că era încheiată. Timpul nu a mai „lucrat" pentru ea.

Lăcașurile, inventarul, documentele și alte materiale rămase de pe urma acestei societăți poate vor fi odată scoase la lumină. Atunci poate va fi posibilă și elaborarea monografiei acestei instituții centrale de pionierat, prima societate sportivă atît de încărcată de istorie.

BIBLIOGRAFIE

[1] Colectiv : Istoria gîndirii militare românești. Ed. militară, București, 1974, pag. 150.

[2] Anuarul Sportului Românesc, 1942—1943. București, f.e. (1943), pag. 65.

[3–6] Raportu annualu alŭ Comitetului cotra Adunarea Generală Primară de la Decembre 1863... Societatea de dare la semnu „Bucuresci", Bucuresci, f.e., 1864, pag. 4—17.

[7–8] Societatea de dare la semnu „Bucuresci". Referatu annuale allŭ Consiliului Societăței către Adunarea generală principală de la 6/18 ianuariŭ 1868, Bucuresci, 1867, pag. 3—6.

[9] Vezi programul excursiilor societății apărut în : „Românulu" din 25 mai 1868 ; „Familia", anul V (1869), pag. 478 etc.

[10–11] Arhivele Statului București, Fond Societatea română de gimnastică și tir, dosar 3/1868, filele 25 și 27.

[12] Raportu annualu.. din 22 dec. 1869. Buc., 1869, pag. 7.

[13] Raportu annualu... din 3/15 ian. 1872, Buc., pag. 2.

N. POSTOLACHE : **Un évenement à retenir — 120 ans de la création de la „Société de tir au cible Bucuresci"**

Peu de temps après l'ouverture, a Bucarest, du premier Parlament de Roumanie, a été crée, au mois de mai 1862, la „Société de tir au cible Bucuresci". Le nom

de la société avait une signification historique et c'est pourquoi qu'il restera beaucoup de temps comme symbole de l'Union des Principautés Roumaines.

Les buts de la société sportive étaient des plus avancés, comme mentalité et éducatives, ainsi que : le développement des qualités masculines par des exercices dans l'art de tir au cible, ou la possibilité offerte par la pratique de ces exercices pour une meilleure connaissance et estime entre les participants.

Sont présentés les principaux animateurs de cette société avec une activité de pionnier, ainsi que les plus importantes actions organisées pendant les premières années d'activité.

N. POSTOLACHE : The 120th Anniversary of the Establishment of the "Society for Target Shooting of Bucharest"

Shortly after the opening in Bucharest of the Parliament of Romania in May 1862, "the Society for Target Shooting" also came into being in Bucharest. All this happened after the Union of the Romanian Principalities.

The goals of the above-mentioned sporting society were to develop a sporting mentality and education i.e. developing manly properties by target shooting and offering possibilities for mutual knowledge and esteem among the participants.

The author mentions the various sponsors and promoters of this pioneering sporting society and a few of the most important events organized at the very beginning of its activities.

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" ÎN ANUL 1982

* * * : Sărbătorirea tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretar general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România, 1, pag. 1.

* * * : Perfecționarea conținutului, a probelor și normelor complexului polisportiv „Sport și sănătate", a eficienței acestora privind creșterea gradului de pregătire fizică a populației, 1, pag. 3.

* * * : Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, 3, pag. 1.

* * * : Sarcini de mare însemnătate pentru mișcarea sportivă în direcția îmbunătățirii continue a activității de masă și de performanță, 4, pag. 1.

* * * : Apelul de pace adresat sportivilor din întreaga lume de către sportivii români participanți la „Ștafeta Păcii", 5, pag. 1.

* * * : Obiectivele și sarcinile cuprinse în Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretar general al P.C.R., direcții fundamentale în dezvoltarea educației fizice și sportului de masă, în organizarea și desfășurarea „Daciadei", 5, pag. 2.

* * * : Conținutul, formele și mijloacele activității de educație fizică și sport de masă, 6, pag. 1.

* * * : Un amplu program de acțiune pentru întregul popor, 7, pag. 1.

* * * : Aniversarea mărețului act istoric de la 23 August, sub semnul unor evenimente de mare importanță pe drumul transformării revoluționare a societății noastre, 8, pag. 1.

* * * : Conferința Națională a partidului — eveniment de însemnătate istorică în cronica României socialiste, 12, pag. 1.

BRATU I. : Puncte de vedere privind denumirea și domeniul științei educației fizice și sportului, 10, pag. 1.

GAGEA AD. : Un model logico-matematic al efortului fizic, 3, pag. 3.

GAGEA AD. : O măsură a calității, 5, pag. 5.

GEORGESCU M., MOTROC I. : Capacitatea de efort anaerob și capacitatea de efort aerob a fotbaliștilor, 9, pag. 1.

NICU A. : Informarea sportivă — sursă importantă de optimizare a antrenamentului sportiv, 2, pag. 1.

NICU A. : Problematica actuală a studiului terminologiei în știința educației fizice și sportului, 11, pag. 1.

TEODORESCU L., ȘICLOVAN I., KUNST-GHERMĂNESCU I. : Coordonate ale dezvoltării învățământului superior de educație fizică și sport din România de-a lungul celor 60 de ani de activitate instituționalizată, 12, pag. 3.

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

BĂNĂŢAN O. : Accesibilitatea normelor complexului polisportiv „Sport şi sănătate" pentru studenţi, 11, pag. 5

CÎRSTEA GH. : Debutul tinerei generaţii şcolare în sportul de performanţă, 8, pag. 8.

DIMITRIU V., FOZZA CRISTINA, DRĂGHICI DANIELA : Contribuţia educaţiei fizice la îmbunătăţirea stării de sănătate şi a pregătirii fizice a studenţilor, 6, pag. 9.

DIMITRIU V., ŞENDROIU MARIANA : Elemente tehnico-metodice şi relaţii antropometrice orientative pentru aprecierea dezvoltării fizice la elevii din ciclul primar, 8, pag. 3.

FĂRCAŞ V. : Analiza configuraţiei educaţiei fizice şcolare în interrelaţia dintre adulţi şi elevii sportivi, 9, pag. 7.

FEŞTEU D. : Efectele psihice ale oboselii şi particularităţile refacerii după efort, 7, pag. 9.

LIPAN C., CĂLIMAN T. : Cunoaşterea şi dezvoltarea motivaţiei în educaţie fizică şi sport (II), 4, pag. 8.

LIPAN C., CĂLIMAN T. : Cunoaşterea şi dezvoltarea motivaţiei în educaţie fizică şi sport (III), 5, pag. 11.

RĂDUŢ C. : Cercetări demografice longitudinale asupra loturilor olimpice şi naţionale ale României, 1, pag. 9.

SMĂDOIU O. : Contribuţii la perfecţionarea asistenţei psihologice în pregătirea înotătorilor de performanţă, 3, pag. 5.

VOICU P., DE HILLERIN P. : Metoda de construire a unui model competiţional complex pentru echipe în jocurile sportive, 7, pag. 3.

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

BĂNĂŢAN O. : Aprecieri comparative cu privire la nivelul de pregătire fizică al studenţilor români şi străini de la I.M.F. Bucureşti, 12, pag. 12.

BENGA I. : Raţionalizarea şi standardizarea mijloacelor de pregătire fizică şi sportivă a studenţilor, 6, pag. 20.

BENGA I., CRISTE A. : Probele fizice — test de admitere în unele facultăţi tehnice din învăţămîntul superior din România, 10, pag. 16.

BRATU I. : Consideraţii privind conţinutul lecţiei de educaţie fizică şcolară, 2, pag. 44.

COMAN STELA : Exerciţii cu obiecte pentru încălzirea aparatului locomotor în lecţia de educaţie fizică, 11, pag. 14.

DUNGACIU P., AREŢU STELA : Despre dezvoltarea ritmului la preşcolari prin gimnastică şi dans, 8, pag. 21.

EPURE D., ZOTA AL. : Aspecte privind evoluţia calităţilor motrice în probele pentatlonului atletic şcolar, 2, pag. 41.

FĂRCAŞ V. : Creşterea valorii formative a activităţilor de educaţie fizică şi sport în rîndurile elevilor, 1, pag. 29.

FĂRCAȘ V. : Diferențierea conținutului programei de educație fizică prin orientarea opțiunilor sportive ale elevilor din școala gimnazială, 4,pag. 18.

GHENADI V. : Algoritmizarea predării jocului de volei în lecțiile de educație fizică la clasele V—VIII (I), 1,pag. 20.

GHENADI V. : Algoritmizarea predării jocului de volei în lecțiile de educație fizică la clasele V—VIII (II), 2, pag. 33.

GHENADI V. : Algoritmizarea predării jocului de volei în lecțiile de educație fizică la clasele V—VIII (III), 3, pag. 10.

ICLOZAN GH. : Creșterea eficienței lecțiilor de educație fizică desfășurate în sala de clasă și contribuția lor la dezvoltarea calităților fizice (forța), 10, pag. 8.

LANCZ V. : Studiu privind relațiile interpersonale la elevi, 9, pag. 17.

MANCAȘ ALEXANDRINA CAMELIA : Posibilități de concepere, învățare și perfecționare a unui exercițiu liber ales de gimnastică modernă și acrobatică, 8, pag. 12.

OPREA A. : Modalități de perfecționare a relației profesor-elev în cadrul activității școlare de educație fizică și sport, 5, pag. 17.

PAUL D. : Manifestări psihomotrice la elevii de 12—14 ani din mediul rural, 11, pag. 21.

SCARLAT E. : Planificarea activității de educație fizică în învățământul gimnazial, 2, pag. 5.

SOFRON V. : Rolul gimnasticii corective în recuperarea copilului handicapat fizic, 8, pag. 24.

SZLOVAK AG. : Interpretarea probelor SUVA (comparativ băieți și fete) și corective ce se impun acestor probe reieșite din prezentul studiu, 3, pag. 20.

TOANĂ-BURUGĂ V. : Forme de manifestare a creativității în activitatea de educație fizică școlară, 9, pag. 24.

TUDUSCIUC I., SOLOMON M., ALBUȚ C. : Exerciții combinate pentru dezvoltarea capacității motrice a elevilor (I), 6, pag. 14.

TUDUSCIUC I., SOLOMON M., ALBUȚ C. : Exerciții combinate pentru dezvoltarea capacității motrice a elevilor (II), 7, pag. 13.

TEHNICĂ — METODĂ — ANTRENAMENT

ALBU ATANASIA : Elemente noi efectuate cu ocazia Campionatelor Mondiale de gimnastică, Moscova, 1981 (I), 4, pag. 24.

ALBU ATANASIA : Elemente noi efectuate cu ocazia Campionatelor Mondiale de gimnastică, Moscova, 1981 (II), 5, pag. 25.

ALBU ATANASIA : Elemente noi efectuate cu ocazia Campionatelor Mondiale de gimnastică, Moscova, 1981 (III), 6, pag. 29.

ALBU I., PREDESCU GH. : Bazele mecanice ale întoarcerii în cazul salturilor cu întoarcere din acrobatică. Principiile mecanice ale mișcării de întoarcere în gimnastica sportivă, 9, pag. 32.

ALEXEI M., BOCU T. : Contribuții la îmbunătățirea selecției biomotrice în atletism, 8, pag. 34.

BAROGA L. : Educarea calităților fizice combinate (I), 7, pag. 30.

BAROGA L. : Educarea caităților fizice ombinate (II), 12, pag. 20.

BOER ELENA : Aparat pentru determinarea gradului de iluminare în poligonul de tir și contribuția acestuia în creșterea performanțelor la tir, 7, pag. 41.

CARNABEL AL. : Jocul liniilor dinapoi la rugby, 10, pag. 40.

CARNABEL AL. : Pasele încrucișate sau „foarfecele" în acțiunile ofensive, 11, pag. 34.

CĂRUNTU VIOLETA, PĂSAT AD. : Dinamica dezvoltării mobilității în condițiile practicării organizate a jocului de handbal, 4, pag. 44.

CSÜDOR G., DRĂGĂNESCU R., LECHNER FR. : Selecția în handbal, 10, pag. 21.

DÎRJAN C. : Algoritmi, standardizare și programare în organizarea pregătirii juniorilor la baschet, 5, pag. 33.

EVULEȚ-COLIBABA D. : Modelul de joc și modelarea pregătirii în instruirea baschetbaliștilor de performanță, 7, pag. 20.

ILEA I. E. : Aspecte ale instruirii programate aplicate la factorul tehnic al fotbalului, 8, pag. 30.

KEMPF DENISA : Modificarea capacității de efort aerob la copii prin mijloace specifice schiului, 8, pag. 40.

LÁSZLÓ FR. : Introducerea noțiunii de nivel de performanță — mijloc de optimizare a sistemului de antrenament la orientare sportivă, 11, pag. 39.

MATEI I., ARGHIROPOL C. : Aspecte ale corelației celor două componente ale biatlonului — alergarea pe schiuri și tragerea cu arma, 1, pag. 43.

MATEI I. : Modelul de selecție și pregătire al sportivului de înaltă performanță în bob, 2, pag. 49.

MATEI I. : Unele probleme ale orientării metodice în sanie, 3, pag. 27.

MĂRĂȘESCU N. : Principalele tendințe și caracteristici actuale ale pregătirii atleților de nivel mondial și olimpic, 3, pag. 31.

OPRIȘAN N. : Aplicarea modelării matematice și a instruirii programate pentru orientarea obiectivă a modului de abordare a concursurilor în canotajul academic, 11, pag. 26.

POPESCU C., CHIRA I. : Pentru o selecție eficientă și o instruire rapidă și intensivă a tinerilor handbaliști (III), 1, pag. 34.

PREDESCU THEODORA : Noutăți tactice în atacul organizat în baschet, 3, pag. 36.

PREDESCU A., HRIȘCĂ ARISTEIA, PREDESCU TEODORA : Contribuții la stabilirea modelului de joc internațional cu aplicații asupra direcțiilor de acționare în procesul de pregătire la baschet, 10, pag. 32.

STĂNCULESCU V. : Concepția de joc a unei echipe de fotbal (I), 4, pag. 36.

ZOTA AL., POENARU FL. : Învățarea procedeelor tehnice ale jocului de baschet în școala generală, 9, pag. 37.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

DEMETER A. : Contribuții la perfecționarea testului de un minut la cicloergometru privind evaluarea capacității anaerobe de efort, 3, pag. 41.

DRĂGAN I., VASILIU AD., GEORGESCU ELENA, MARINESCU MARIANA, ȚUGUI ADRIANA, SLĂVEI RODICA : Cercetări privind efectele unor concentrate proteice asupra capacității de efort la sportivii de înaltă performanță (II), 7, pag. 49.

DRĂGAN I., VASILIU AD., GEORGESCU ELENA : Cercetări experimentale privind valoarea energetică a unor concentrate proteice la sportivi de performanță, 11, pag. 45.

DRĂGAN I. și colab. : Cercetări fundamentale cu valoare aplicativă în elaborarea unor noi substanțe formacologice cu rol în menținerea biologică a efortului și în accelerarea refacerii organismului la sportivii de înaltă performanță, 12, pag. 35.

EREMIA N. : Unele aspecte psihopatologice și contribuții la recuperarea neuropsihică la trăgătorii de performanță, 1, pag. 50.

FLORA ECATERINA : Unele probleme medico-sportive ale antrenorului, 8, pag. 49.

FLORA ECATERINA, DUMITRU CARMEN, GEORGESCU ELENA, ȘOPTERIAN CRISTINA : Investigații medicale complexe (clinice, radiologice, radiotelemetrice, biochimice) în repaus și efort specific la înotătoare de performanță, 10, pag. 44.

IONESCU C., DRĂGAN I., GRANICI AL., GEORGESCU ELENA : Cercetări privind efectele unor complexe mineralo-vitaminice în creșterea capacității de efort și accelerarea refacerii la sportivii de înaltă performanță (I), 6, pag. 43.

NICULESCU MARGA : Contribuții privind profilaxia și recuperarea unor traumatisme maxilo-faciale la sportivii de înaltă performanță, 4, pag. 48.

RĂDULESCU A. : Eficiența terapiei profilactice kinetofizicale în condiții de ambulator la subiecți cu factori metabolici de risc cardiovascular, 9, pag. 41.

OPINII — CONSULTAȚII

APETROAIE T. : Baza sportivă din curtea școlii, judicios organizată, poate influența creșterea permanentă a eficienței lecției de educație fizică, 9, pag. 57.

BĂNCIULESCU V. : Sport și limbă (IV), 2, pag. 65.

BĂNCIULESCU V. : Sport și limbă (V), 4, pag. 59.

BĂNCIULESCU V. : Sportul îmbogățește limba, 7, pag. 60.

BĂNCIULESCU V. : Sport și limbă, (VI), 8, pag. 61.

BĂNCIULESCU V. : Sport și limbă (VII), 11, pag. 56.

BĂNCIULESCU V. : Sport și limbă (VIII), 12, pag. 48.

BIRTOLON ȘT. : Contribuția gimnasticii medicale la soluționarea sarcinilor educației fizice în învățămîntul superior, 6, pag. 48.

CSÜDOR G., CSÜDOR MELINDA, MUNCU L. : Complexul de sărituri cu coarda în regim de coordonare — Cristina, 7, pag. 54.

DOBINCĂ ELENA : Gimnaștii juniori au încheiat cu succes sezonul competițional 1981 cîștigînd cea de-a IV-a ediție a Balcaniadei, 1, pag. 60.

DOBINCĂ ELENA : Reciclarea — un imperativ în toate domeniile de activitate, 2, pag. 67.

DOBINCĂ ELENA, NEGOIȚĂ MARIA : Comisia Centrală pentru educație fizică și sport feminin trebuie să treacă și ea la o nouă calitate a muncii, 4, pag. 61.

DOBINCĂ ELENA, NEGOIȚĂ MARIA, CHIRIȚĂ MARIA : Căminele de nefamiliste pot deveni puncte de organizare și pentru actiivtățile sportive, 11, pag. 58.

EPURAN M. : Ghidul psihologic al antrenorului (XIV), 5, pag. 43.

GALEA I. : Pentru o ergonomie sportivă. Cîteva considerații teoretice pentru o nouă disciplină, 4, pag. 56.

NOBILESCU ST. : Studiu privind optimizarea conținutului lectiei de educație fizică prin contribuția acesteia la creșterea productivității muncii în întreprinderi, 12, pag. 40.

POENARU R. : Perfecționarea didacticii și taxonomia obiectivelor educației fizice în învățămînt, 3, pag. 55.

POSTOLACHE N. : Volumul — materie primă a performanței, 9, pag. 54.

RĂDULESCU A. : Progresul recordurilor mondiale în atletism și perspectivele lor, 6, pag. 51.

ȘERBAN MARIA : Relaxarea psihofizică — metodă de inițiere și perfecționare (I), 1, pag. 55.

ȘERBAN MARIA : Relaxarea psihofizică — metodă de inițiere și perfecționare (II), 2, pag. 59.

ȘERBAN MARIA : Relaxarea psihofizică — metodă de inițiere și perfecționare (III), 3, pag. 48.

ȘERBAN MARIA : Relaxarea psihofizică — metodă de inițiere și perfecționare (IV), 4, pag. 51.

TOPAN ADRIANA, PAUL D. : Studiu comparativ privind nivelul dezvoltării aptitudinilor psihomotrice și al dezvoltării fizice la copiii cu deficiență mintală și la cei cu dezvoltare psihică normală la vîrsta de 10 ani, 10, pag. 49.

VATAVU NAIANA : Program optimal de recuperare funcțională a genunchiului reumatoid, 11, pag. 49.

VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 11, pag. 52.

VLĂDESCU M. : Probe și norme de control în vederea aprecierii obiective a stadiului de pregătire al studenților la jocuri sportive, 9, pag. 52.

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

BRATU I. : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional, 1, pag. 62.

BRATU I. : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional, 4, pag. 63.

BRATU I. : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional, 7, pag. 62.

NEAGOE ELENA, DOMAN M. : Metodica organizării și desfășurării activității cultural-educative în taberele centrale de pregătire sportivă organizate de Ministerul Educației și Învățământului, 1, pag. 61.

NICORIUC M. : Unele aspecte metodice de petrecere a timpului liber prin educație fizică și sport și prin practicarea turismului. Turismul = sport — sănătate — recreație, 9, pag. 60.

NICORIUC M. : Exerciții și jocuri în trei, 10, pag. 65.

POPA I. : Cea de a III-a ediție a competiției sportive naționale „Daciada" spre o nouă calitate și eficiență, 12, pag. 50.

STRATULAT RODICA : Alimentația rațională în sportul de performanță, 9, pag. 63.

FILE DE ISTORIE

HARET R. : O promotoare a învățământului nostru sportiv — arh. Virginia Haret-Andreescu, 8, pag. 63.

MUREȘAN AL. : Tradiții în activitatea sportivă a tineretului. Organizația U.T.C., 5, pag. 60.

POSTOLACHE N. : Un eveniment care trebuie consemnat — 120 de ani de la constituirea „Societății de dare la semnu «Bucuresci»", 12, pag. 53.

STANCIU D. : Începuturi sportive la Galați, 6, pag. 62.

STOIAN V. : Sportul peste milenii (I). Puterea taurului învins, 1, pag. 67.

STOIAN V. : Sportul peste milenii (II). Mitul tușului, 2, pag. 69.

STOIAN V. : Sportul peste milenii (III). Între mit și întrecere, 3, pag. 59.

Urăm
tuturor cititorilor
și colaboratorilor
noștri
La mulți ani!

INHALT

* * * : Die National Konferenz der Partei 1

L. TEODORESCU, I. ŞICLOVAN, I. KUNST-GHERMĂNESCU : Gründlage des entwicklung in die Hochschulen aus Rumänien über Leibesübung und Sport wärend ein 60. Jährige einfortige Tätigkeit 3

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

O. BĂNĂŢAN : Vergleich schätzungen über der physische vorbereitung zwischen die ausländische und rumänische Studenten bei der Medizinische und Apoteke Institut aus Bukarest . 12

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

L. BAROGA : Kombinierte übungen für die Physische qualitäten (II) 20

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN : Grundung Forschungen über die benützung einer neuen Apotekesubstanzen für die byologische verstärkung und unterholung bei die Spitzensportler 35

MEINUNGEN — BERATUNGEN

ST. NOBILESCU: Studien über ein verbesserung der Leibesübungstunden für eine Produktivität in der Arbeit in Betriebe . . . 40

V. BĂNCIULESCU : Sport und Sprache (VIII) 48

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

I. POPA : Die National Sportereigniss „Daciada", in Weg auf eine höhere qualität und erfolgreichkeit 50

GESCHICHTLICHE

N. POSTOLACHE : Ein Ereignis hinterlegt : 120. Jahre von der Gründung „der Bukarester „wurf an der Zeichen" Geselschaft 53

BIBLIOGRAPHIE

* * * : Artikel die in 1982 in der Zeitschrift „Leibesübung und Sport" veröffentlicht waren . 58

СОДЕРЖАНИЕ

* * * : Национальная Конференция партии 1

Л. ТЕОДОРЕСКУ, И. ШИКЛОВАН, И. КУНСТ-ГЕРМАНЕСКУ: Координаты развития высшего образования по физической культуре и спорту в Румынии на протяжении 60 лет деятельности специализированного вуза 3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

О. БАНАЦАН: Сопоставительная оценка уровня физической подготовки румынских и иностранных студентов Медико фармацевтического института в г. Бухаресте. 12

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Л. БАРОГА: Воспитание комбинированных физических качеств (II) . 20

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРАГАН и сотрудники: Фундаментальные исследования прикладного характера при разработке новых фармакологических средств, играющих роль в биологическом ходе усилия и в ускорении восстановления организма спортсменов высших достижений 35

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Шт. НОБИЛЕСКУ: К оптимизации содержания урока физического воспитания путем внесения его вклада в повышение производительности труда на предприятиях. 40

В. БАНЧУЛЕСКУ: Спорт и язык (VIII) 48

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

И. ПОПА: Соревнования III национального спортивного состязания «Дачиады» — к новому качеству и к повышенной эффективности 50

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Н. ПОСТОЛАКЕ: Событие, подлежащее годовщине: 120 лет со дня создания «Общества по стрельбе в цель из Бухареста» 53

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

* * * Статьи, вышедшие в журнале «Физическое воспитание и спорт» в 1982 году 58

I. P. Informaţia — c. 2682

41 404

Lei 10